EMMANUEL CARRÈRE

Yoga

Lectulandia

La narración en primera persona de una crisis depresiva. Un libro deslumbrante que rompe moldes y corsés de género. Un nuevo hito de Carrère.

Quede claro para posibles lectores despistados que este no es un manual práctico sobre yoga, ni tampoco un bienintencionado libro de autoayuda. Es la narración en primera persona y sin ningún tipo de tapujo de la profunda depresión con tendencias suicidas que llevó al autor a ser hospitalizado, diagnosticado de trastorno bipolar y tratado durante cuatro meses. Es asimismo un libro sobre una crisis de pareja, sobre la ruptura afectiva y sus consecuencias. Y sobre el terrorismo islamista y el drama de los refugiados. Y sí, en cierto modo también sobre el yoga, que el escritor practica desde hace veinte años.

El lector tiene en sus manos un texto de Emmanuel Carrère sobre Emmanuel Carrère escrito a la manera de Emmanuel Carrère. Es decir, sin reglas, lanzándose al vacío sin red. Hace tiempo que el autor decidió dejar atrás la ficción y el corsé de los géneros. Y en esta obra, deslumbrante y a la vez desgarradora, se entrecruzan la autobiografía, el ensayo y la crónica periodística. Carrère habla sobre sí mismo y da un paso más en su exploración de los límites de lo literario.

El resultado es una descarnada expresión de las flaquezas y los tormentos humanos, una inmersión en los abismos personales a través de la escritura. El libro, que ha generado polémica ya antes de su publicación, no deja a nadie indiferente.

Emmanuel Carrère

Yoga

ePub r1.0
Titivillus 20.03.2021

Título original: *Yoga*
Emmanuel Carrère, 2020
Traducción: Jaime Zulaika

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

Índice

I. EL CERCADO

La llegada
El cuestionario
Los demás
Teletransportación a Tiruvanamalai
Mi habitación
¿Corea del Norte?
Zafu en Bretaña
Taichí en la Montagne
Es difícil
Es fácil
Meditar borracho
¿Resuelto el mal paso?
Terneros, vacas, cerdos
Las cosas como son
Monte de vacas
Lo que uno espera
La contraportada
El discurso de acogida
Respetar las reglas
Profundidad estratégica
El gong
El cobertizo
La postura
El reglamento de las tareas prácticas
La voz
«Inhala, exhala»
El bardo
Prestar atención
Amistad de las fosas nasales
Los hermanos Térieur
La espiración
Patanjali en el Café de l'Église
«Yogas chitta vritti nirodha»
«Vritti»
El paseo

El camino más largo de un punto a otro
La forma
Taichí en el metro
Las manos como nubes
Rápido y lento
Al mismo tiempo
«¡Adelanta tus pies hacia atrás!»
La voz del intérprete francés
La alocución de la noche
Me remuevo
No hay grandes personas
Abrazar los árboles
Domesticar a los búfalos
Internarse en el bosque
El mal camino
Las lágrimas
Bajo el baniano
Estamos bien
La gran ley de la alternancia
Las dos cosas son verdad
En el talud
«Words, words, words…»
William Hurt
El ladrón
El lobo
II. 1.825 DÍAS

«Ha habido en nuestro país acontecimientos graves»
En la noche del Morvan
Hélène y Bernard
La fuerza mayor
Los ayurvédicos
El abrigo de proxeneta ruso
Estoy jodido
La historia poco simpática del asceta Sangamaji
«¡Tetas! ¡Tetas!»
III. HISTORIA DE MI LOCURA

La habitación secreta
El lugar donde no se miente
Taquipsiquia
De tipo 2

Yoga para bipolares
«Y por la mañana el lobo se la comió»
Los gemelos separados
El artículo de Wyatt Mason
El niño emparedado
El último consejo de François Roustang
El Corán de sangre
El ingreso del paciente
El protocolo
«Su hermano ha formulado una petición de eutanasia. ¿Qué hacemos?»
La unidad protegida
El jardín encantado
La habitación perdida
«Sigo sin estar muerto»
El cartel de la exposición Dufy
TEC
Trastornos mnésicos crecientes
Aprendo versos
«Buena eficacia transitoria…»
«… pero recaídas rápidas»
IV. LOS CHICOS

Frederica
En el Pikpa
«The night before I left»
Michael Haneke
Mi foto de perfil
Meditación tóxica
Nada en los armarios
«A subtle flavour of asshole»
La «Polonesa heroica»
Con doble vuelta de llave
El cuento de George Langelaan
Yoga molecular
El Samsung Galaxy
La Sombra
Atiq viaja
La mala siesta
Kotelnich
Una experiencia de partida y de pérdida
Rápido y lento
La ronda por los lugares elegantes

Molenbeek
El malecón
Martha
Lo que hay a la izquierda
Un brazo muerto de la vida
A vista de pájaro
El más antiguo residente del lugar
Hamid enseña
¿Treinta años para nada?
Los buenos perros viejos
Mear y cagar
V. SIGO SIN MORIRME

Paul en Guadalajara
«El acto más importante de tu vida»
Cómo le brillaban los ojos
Con mis diez dedos
«No escribo, amigos míos: hago ejercicios de dactilografía»
«All work and no play make Jack a dull boy»
El oso
Sentarse un minuto en silencio
Un poco de sal
La terminal
Una cita
«Nadie ha podido descansar en mi amor, yo no descansaré en el amor de nadie»
El agua gentil
Notas

Cuando saquéis lo que hay dentro de vosotros, eso que tenéis os salvará. Si no tenéis eso dentro de vosotros, eso que no tenéis dentro de vosotros os matará.

Evangelio apócrifo de Tomás

I. EL CERCADO

La llegada

Ya que hay que empezar por alguna parte el relato de aquellos cuatro años en los que intenté escribir un librito risueño y sutil sobre el yoga, afronté cosas tan poco risueñas y sutiles como el terrorismo yihadista y la crisis de los refugiados, me sumergí en una depresión melancólica tan grande que tuvieron que internarme cuatro meses en el hospital Sainte-Anne, y perdí, por último, a mi editor, que por primera vez desde hace treinta y cinco años no leerá un libro que yo he escrito, ya que hay que empezar, pues, por alguna parte elijo la mañana de enero de 2015 en que, al cerrar mi bolsa, me pregunté si sería mejor llevar mi teléfono, del que de todas formas tendría que desprenderme allí donde iba, o dejarlo en casa. Opté por lo más radical, y apenas abandoné nuestro edificio me resultó excitante haber quedado fuera del alcance de los radares. Luego un saltito más para coger el tren en la estación de Bercy, un satélite de la de Lyon, modesta y ya provinciana, especializada en la Francia profunda. Vagones vetustos, compartimentos a la vieja usanza, seis plazas en primera clase, ocho en segunda, colores marrón y verde grisáceo que recordaban los trenes de mi lejana infancia en los años sesenta. Tendidos en los bancos había unos reclutas, como si no les hubieran avisado de que ya no existe el servicio militar. Vuelta hacia el ventanal polvoriento, mi única vecina miraba desfilar bajo la llovizna los inmuebles recubiertos de grafitis de la salida de París y luego del extrarradio este. Era una muchacha con el físico y la ropa de una senderista, provista de una mochila enorme. Me pregunté si iría de excursión por el Morvan, como yo había hecho en otro tiempo, partiendo de Vézelay y en condiciones no más benignas, o si iba, ¿quién sabe?, al mismo lugar que yo. Deliberadamente, yo no llevaba ningún libro y pasé el trayecto —una hora y media— con la mirada y el pensamiento flotantes, en una especie de tranquila impaciencia. Sin saber realmente qué, yo esperaba mucho de aquellos diez días desconectado de todo, incontactable, inaccesible. Observaba mi espera, observaba mi tranquila impaciencia. Era interesante. Cuando el tren se detuvo en Laroche-Migennes, la joven de la gran mochila se apeó al mismo tiempo que yo y, al igual que yo y una veintena de personas, se dirigió hacia el terraplén, delante de la estación, donde una lanzadera debía venir a recogernos. La aguardamos en silencio, nadie conocía a nadie. Cada cual miraba a sus compañeros y se preguntaba hasta qué punto tenían un aspecto normal. A mí me pareció que sí, bastante.

Cuando llegó el autocar, algunos se sentaron por parejas y yo solo, pero justo antes de partir una mujer en la cincuentena, de hermoso rostro enflaquecido y grave, subió la última y se sentó a mi lado. Un saludo rápido, a media voz, y luego ella cerró los ojos, dando a entender sin hostilidad que no le apetecía entablar conversación. Nadie hablaba. El autocar salió muy rápidamente de la ciudad y empezó a circular por carreteras muy estrechas, atravesando aldeas donde nada parecía abierto, ni siquiera los postigos. Al cabo de media hora se internó en un camino de tierra, bordeado de robles, y se detuvo sobre una superficie de gravilla, delante de una granja baja. Nos apeamos, descargamos del maletero los equipajes y entramos en el edificio por puertas separadas: una para los hombres y otra para las mujeres. Los hombres llegamos a una sala habilitada como un refectorio escolar, con bombillas de neón, las paredes pintadas de un amarillo claro y adornadas con cartelitos que contenían sentencias caligrafiadas de sabiduría budista. Había allí caras nuevas, gente que no había viajado con nosotros y debían de haber llegado en automóviles. Un joven de cara franca y simpática, que vestía una camiseta de manga corta cuando todo el mundo llevaba como mínimo un jersey o un forro polar, recibía uno por uno a los recién llegados desde detrás de una mesa de formica. Antes de presentarse ante él había que rellenar un cuestionario.

El cuestionario

Después de servirme un té, que se escanciaba en vasos de cantina, girando el grifo de un samovar grande de hojalata, me senté ante el cuestionario. Cuatro páginas por ambas caras. Las primeras no exigían largas reflexiones: estado civil, personas a quien avisar en caso de urgencia, problemas médicos, tratamientos vigentes. Indiqué que gozaba de buena salud pero que había sufrido depresión en varias ocasiones. A continuación nos invitaban a decir: 1) cómo habíamos conocido *Vipassana*; 2) qué experiencia teníamos de la meditación; 3) en qué momento de la vida nos hallábamos; 4) lo que esperábamos de la sesión. Los espacios reservados a las respuestas no sobrepasaban un tercio de la hoja y yo pensé que si quería contestar seriamente aunque solo fuese la segunda pregunta necesitaría un libro entero, el libro, precisamente, que había ido a escribir allí; pero esto no iba a decirlo. Me limité a señalar prudentemente que practicaba la meditación desde hacía veinte años, que esta práctica había estado vinculada durante mucho tiempo a la del taichí chuan (precisé, entre paréntesis: «pequeña circulación» para que

comprendieran que no era exactamente un principiante), y en la actualidad con la del yoga. Sin embargo, seguía siendo una práctica irregular y esperaba ejercitarme más a fondo, motivo por el cual me había inscrito para una sesión intensiva. Respecto al «momento de la vida en que me hallaba», la verdad es que era un buen momento, un ciclo extremadamente favorable que duraba desde hacía casi diez años. Era incluso sorprendente, al cabo de tantos años en los que habría respondido cada vez a esta pregunta diciendo que me encontraba mal, muy mal, que atravesaba un momento especialmente catastrófico, poder responder sin mentir, y hasta minimizando bastante mi buena suerte, que pues sí, estaba bien, no había sufrido recientes episodios depresivos, no tenía problemas amorosos ni familiares ni profesionales ni materiales: mi único problema real, y lo era, desde luego, pero con todo un problema de persona pudiente, era un ego molesto, despótico, cuyo poderío aspiraba a reducir, y la meditación sirve justamente para eso.

Los demás

Hay una treintena de hombres a mi alrededor, en compañía de quienes voy a sentarme y callar durante diez días. Los examino con discreción. Me pregunto quiénes de entre ellos están en crisis. Quién, como yo, tiene familia. Quién está solo o ha sido abandonado, quién es pobre, quién desdichado. Quién es frágil y quién sólido. Quién se arriesga a perder pie en el vértigo del silencio. Todas las edades están representadas, yo diría que entre veinte y setenta años. También son variadas las circunstancias sociales. Algunos individuos son fáciles de identificar: el profesor de liceo campista, naturista, vegetariano, aficionado a las místicas orientales; el jovencito con trenzas rastafari y gorro peruano al que podrías ver entre los activistas de No Border de Calais, donde hace poco hice un reportaje; el fisioterapeuta o el osteópata que se dedica a las artes marciales, y otros cuyo oficio es imposible adivinar y podrían ser tanto un violinista como el que despacha billetes de tren en una ventanilla de la red nacional. Resumiendo, la clase de clientela bastante mezclada que encuentras en los dojos o en los albergues que jalonan el camino de Santiago. Dado que el Noble Silencio, como lo llaman ellos, no ha entrado en vigor todavía, podemos hablar y escucho las conversaciones de los grupitos que se han formado mientras empieza a caer la noche, muy pronto, muy negra, al otro lado de los pequeños cristales empañados. Todas tratan sobre lo que nos espera a partir de mañana por la mañana. Se repite una pregunta: «¿Es tu

primera vez?» Calculo que la mitad son neófitos y la mitad veteranos. Los primeros se muestran curiosos, emocionados, inquietos, los segundos parecen coronados por el prestigio de la experiencia, y entre estos últimos me fijo de inmediato, negativo como soy, en un hombrecillo que me recuerda a alguien pero no sé a quién: perilla en punta, jersey de cuadros en el que prevalece el color burdeos, desempeñando con una fatuidad desagradable el papel de sabio sonriente, benévolo, pródigo explicando la alineación de los chakras y los beneficios del desasimiento.

Teletransportación a Tiruvanamalai

La primera vez que oí hablar de *Vipassana* fue en la India, en la primavera de 2011. Para terminar un libro alquilé en Pondicherry una casa donde viví dos meses sin hablar con nadie. La pauta invariable de mis jornadas empezaba con la lectura del *Times of India* en el único café donde, que yo supiera, había café expreso. Después, a lo largo de calles que se cortan en ángulo recto y que, flanqueadas de decrépitos edificios coloniales, se llaman avenue Aristide Briand, rue Pierre Loti o boulevard du Maréchal Foch, regresaba con paso pensativo a trabajar en mi novela de aventuras rusa, *Limónov*. Me acostaba muy temprano, a la hora en que innumerables perros callejeros de Pondicherry inician un concierto de ladridos entre los cuales aprendí a distinguir algunos, y también me levantaba muy temprano, despertado por la salida del sol y los gritos de los gecos. Esta rutina casera, sin visitar museos ni monumentos, sin obligaciones turísticas, es mi concepto ideal de una estancia en el extranjero. Una vez, sin embargo, fui a Tiruvanamalai, que es un lugar emblemático de la espiritualidad india porque allí vivió y enseñó el gran místico Ramana Maharshi y porque sigue siendo la sede de su ashram. El lugar me produjo una pésima impresión: la de una feria de gurús y seminarios espirituales que atraía a manadas de falsos sadhus occidentales, demacrados, aturdidos, mugrientos, que exudaban tanto pretensión como sufrimiento, y pienso en ella cada vez que practicantes de yoga me hablan de los retiros en la India donde esperan recibir las enseñanzas ancestrales de los grandes maestros. Tiruvanamalai o Rishikesh, que supuestamente es la cuna del yoga, son en mi opinión los lugares del mundo donde existen menos posibilidades de recibir esas enseñanzas, tan pocas como las de encontrar a un pintor original en la place du Tertre. Bertrand y Sandra, los únicos amigos que hice en Pondicherry, me habían dado la dirección de un francés residente en la

ciudad. Se llamaba Didier pero se hacía llamar Bismillah y vestía una túnica de color lila. Al interrogarle sobre su itinerario espiritual, me dijo que para él había sido importante un curso de *Vipassana*: diez días de meditación intensiva que, según su expresión, suponía una gran limpieza mental. Practicante a pequeña escala de la meditación y no siendo enemigo de esa limpieza, yo tenía ganas de saber algo más, pero me enfrié un poco al enterarme de que Bismillah, en la etapa siguiente de su itinerario espiritual, había ido a Tiruvanamalai atraído por la perspectiva de un seminario de teletransportación. Confesaba que le había decepcionado y esto me dejó pensativo. La teletransportación consiste en desplazarse instantáneamente de un lugar a otro y mediante el solo poder de la mente. Desaparecías en Madrás y al instante siguiente reaparecías en Bombay. Una variante es la bilocación: estar en dos lugares *a la vez*. Varias tradiciones acreditan prodigios semejantes de pocos y grandes santos como José de Cupertino, pero las autoridades religiosas se siguen mostrando prudentes al respecto, por no hablar de las científicas. Me pregunté si un tío que espera conocer una experiencia parecida y se inscribe en un seminario por internet abierto a todo el mundo, un poco como quien espera ver mantarrayas al apuntarse a una excursión de buceo, demuestra poseer una mentalidad ejemplarmente abierta o si hay que ser un poco gilipollas para tragarse una patraña semejante y luego confesar su desilusión.

Mi habitación

Me inquieta el alojamiento. Hay dormitorios y habitaciones individuales, y está claro que preferiría un cuarto propio, pero supongo que todo el mundo lo prefiere y nada me permite pensar que lo necesito más que otra persona. En otra situación el dinero lo solucionaría: los ricos se llevarían los mejores puestos y no debería preocuparme. Pero aquí te alojan gratuitamente. Las clases, el hospedaje, la comida, todo es gratuito. Solo te sugieren que al final de la estancia hagas una donación en la medida de tus posibilidades y sin que nadie más que uno mismo sepa la cantidad que donas. Debe de haber otro criterio. ¿Quizá depende del orden de llegada o es aleatorio? ¿Lo sortean? Al llevar mi cuestionario cumplimentado al joven simpático que hace las veces de hostelero se lo pregunto con una sonrisita de curiosidad divertida, cómplice, por si acaso, lo cual me parece poco probable, dependiera de su capricho, y me responde que no, sonriendo él también, no lo sortean: las

habitaciones individuales se distribuyen en función de la edad, se reservan para los más ancianos. Así que tampoco tengo que preocuparme. El joven simpático me da mi llave y con ella en la mano salgo al jardín empapado que hay detrás del edificio principal. A la izquierda está el gran cobertizo donde vamos a pasar diez horas al día durante diez días, a la derecha hay tres hileras de bungalows prefabricados. El mío está en la primera hilera. Diez metros cuadrados, suelo de linóleo, una cama individual, debajo de ella una caja de plástico que contiene sábanas, edredón y almohada, una ducha, un lavabo y un inodoro, un pequeño armario: lo estrictamente básico y limpísimo. Y buena calefacción, cosa que en invierno tiene su importancia en el Morvan. La única fuente de luz, aparte de la que entra por una ventana esmerilada en lo alto de la puerta, que se puede cegar con una cortina, es un globo de cristal en el techo. No es que sea muy alegre, yo habría preferido una lámpara de mesilla, pero como se supone que no vamos a leer… Hago la cama, coloco mis cosas en el armario: ropa de abrigo y cómoda, jerséis gruesos, pantalones de deporte, zapatillas, no es momento de coqueterías. Mi esterilla de yoga. Una estatuilla de terracota que representa a los gemelos de Géminis. De doce centímetros de altura y formas llenas y redondas: una mujer amada me ha reglado este fetiche discreto que llevo a todas partes. Ni libros ni móvil, por tanto ni tablet ni ninguno de los cargadores respectivos. Al recibirme, el joven simpático me ha preguntado si llevo conmigo alguno de estos objetos que debo dejar en depósito en una consigna *ad hoc*. Le he respondido que no, orgulloso, me he desprendido de ellos antes del viaje. ¿Todo el mundo cumple tan escrupulosamente estas instrucciones que recibí al inscribirme hace dos meses? Es cierto que firmamos que nos comprometíamos a prescindir de distracciones durante diez días, a no comunicarnos con el exterior, pero si hacemos trampas, ¿quién lo controlará? Me extrañaría que hicieran incursiones por sorpresa en las habitaciones y dormitorios para confiscar los libros o los móviles introducidos clandestinamente.

¿O sí las hacen?

¿Corea del Norte?

Las prácticas de *Vipassana* son los entrenamientos comando de la meditación. Diez días, diez horas al día, en silencio, aislados de todo: la modalidad *hard*. En los foros, muchos manifiestan que están satisfechos y a veces transformados por la exigente experiencia, y otros la denuncian como una

forma de adiestramiento sectario. Describen el lugar como un campo de concentración, la conferencia diaria como un lavado de cerebro que no admite ninguna controversia, y no digamos contradicción. Es Corea del Norte. La obligación de silencio, el aislamiento, una alimentación insuficiente debilitan las defensas de los participantes y los transforman en zombis. Aunque te sientas muy mal, está prohibido marcharse. No, alegan los defensores, si tienes ganas de irte te vas, nadie te lo impedirá, solo que es muy desaconsejable y sobre todo te comprometes a no hacerlo. Estos debates me han intrigado sin inquietarme: me creo a salvo del adiestramiento sectario, me despiertan la curiosidad. «Venid y ved», dice Jesucristo a la gente que ha oído toda clase de rumores contradictorios sobre Él, una política que siempre he considerado la mejor: venid a ver, con los menos prejuicios posibles o siendo, al menos, conscientes de ellos.

Zafu en Bretaña

Me he casado dos veces, las dos he hecho álbumes de fotos de familia. Cuando nos separemos no se sabe quién se los quedará. Los niños los miran con nostalgia porque muestran el tiempo en que eran pequeños y sus padres se amaban como se debería amar, en que las cosas aún no se habían torcido. Anne, mi primera mujer, y yo pasábamos las vacaciones de verano en Bretaña, en la punta del Arcouest, donde alquilábamos una casa deslustrada, mal cuidada porque era una herencia indivisa y ninguno de los propietarios veía motivo para cambiar una bombilla él y no sus hermanos o hermanas, pero maravillosa. Situada enfrente de la isla de Bréhat, dominaba el mar al que se accedía por un camino forestal tan abrupto y tan poco transitado que cada verano había que desbrozarlo con una podadera. Anne estaba increíblemente bonita, llevaba una camiseta marinera y un chubasquero amarillo, yo un anorak sin mangas y gafitas redondas: habría querido tener aspecto de hombre maduro, pero parecía un adolescente. Por la mañana comprábamos crepes en la panadería del pueblo y por la tarde bueyes de mar en el vivero. Entre tantas imágenes de nuestros hijos, hay una en mi álbum de Gabriel, a los tres o cuatro años, haciendo conmigo en la playa ese encadenamiento canónico de posturas de yoga que se llama el saludo al sol, y de Jean-Baptiste riéndose con esa hermosa risa alegre, risa de niño feliz, sentado en un zafu. Esas fotos fechan las prácticas de las que hablo aquí. Certifican que a comienzos de los años noventa yo ya tenía un zafu. Ya me sentaba encima, temprano por la mañana, procurando despertarme antes que nadie para observar mi respiración y el flujo de mis pensamientos. Por si no lo sabéis, un zafu es un cojín japonés, redondo y compacto, especialmente concebido para favorecer la postura sedente y la verticalidad durante la meditación. A nuestros hijos les divertía llamar Zafu a ese zafu negro como si fuese un animal doméstico, un segundo perro de la casa; el primero era un chucho tuerto y sarnoso que vivía en alguna parte del vecindario y venía a vernos todos los días y al que llamábamos «el pobre viejo». Sé que estos recuerdos solo tienen valor para mí, para Anne y para los chicos, que somos las cuatro únicas personas en el mundo a las que puedan suscitar una sonrisa o lágrimas, pero en fin, lector, qué le vamos a hacer, hay que aguantar que los autores cuenten cosas de este tipo y que no las corten al releerlas, como sería

sensato, porque son preciosas para ellos y porque también se escribe para rescatarlas.

Taichí en la Montagne

Como he escrito en mi cuestionario, empecé a meditar gracias al taichí. ¿Sabéis lo que es el taichí? ¿Son esos movimientos muy lentos que ejecutan en los parques personas a menudo ancianas que llevan chaquetas chinas? ¿Es una danza? ¿Una gimnasia? ¿Un arte marcial? Originariamente es un arte marcial, pero, por desgracia, lo vacían de esta dimensión muchas veces cuando lo enseñan. Bendigo al azar de vecindad que me condujo a aterrizar en el dojo de la Montagne, en la rue de la Montagne-Sainte-Geneviève, en vez de en uno de esos grupos *new age* que empezaban a multiplicarse y en los que te incitaban a abrir tus chakras quemando varillas de incienso. Esas varillas no eran del estilo de la Montagne, que es el dojo más antiguo de kárate de París, fundado en los años cincuenta por un pionero llamado Henry Plée y dirigido cuando yo llegué por su hijo Pascal. El chico había recibido su cinturón blanco como un regalo cuando cumplió tres años y formó más tarde a una generación de karatecas, pero andando el tiempo, tras comprobar que el entrenamiento intensivo dañaba la espalda, las rodillas, las articulaciones, había empezado a buscar técnicas más suaves, menos angulosas, que ejercitaban menos la fuerza que la flexibilidad. Por eso había empezado a estudiar taichí con un maestro chino llamado Yang Jin-Ming, el *doctor* Yang Jin-Ming, que no solo era un especialista, sino un investigador de alto nivel en el campo casi infinito de las artes marciales denominadas «internas». Conservo media docena de libros de él que por entonces estudiaba con afán, pues al cabo de unos meses en la Montagne me enganchó y estuve enganchado casi diez años. Pasé cerca de diez años asistiendo a tres o cuatro entrenamientos semanales, sin contar el seminario anual del doctor Yang, en esa sociedad peculiar que es un dojo. Más que las comidas, más que las fiestas, siempre he apreciado ese compañerismo que no solo consiste en reunirse para charlar y, como suele decirse, para *verse*, sino para hacer algo juntos. Da igual si es alpinismo, fútbol, moto, mi modelo de relación ideal habría sido hacer música de cámara con algunos amigos. Tocar la viola en un cuarteto de cuerdas *amateur*: vas a casa de uno o de otro, intercambias unas palabras por respeto a las conveniencias, despliegas enseguida los atriles, abres las partituras y retomas en el compás decimosexto del *andante con*

moto. Envidio estos placeres a mi colega Pascal Quignard, amo la música pero por desgracia ni sé interpretarla ni leerla. Pero creo que la práctica del taichí se parece mucho a la de un instrumento o la voz. Requiere la misma perseverancia, la misma mezcla de rigor y de abandono, y pienso amistosamente en todas las personas de ambientes y temperamentos tan distintos con las que pasé tantas horas repitiendo y perfeccionando movimientos infinitamente lentos, al igual que un pianista repite y perfecciona en el teclado el equivalente de esta infinita lentitud: un *pianissimo*. Iba a decir que todos acudíamos por el mismo motivo, que nos congregaba el mismo deseo, pero no, no exactamente. En la Montagne había dos familias originales: por un lado los históricos, la guardia personal de Pascal, karatecas fornidos que de todos modos habían ido a aprender a dar patadas al prójimo, y por otro los que, por oposición a los que usan los pies, yo llamaría los espiritualistas: no los charlatanes *new age*, a quienes la severa exigencia del dojo ahuyentaba muy pronto, sino gente que se interesaba por el zen, el Tao, la meditación. Y lo bonito era que bajo el doble padrinazgo de Pascal y del doctor Yang estas dos familias no solo cohabitaban pacíficamente, sino que intercambiaban sus intereses. Con toda naturalidad, y aunque ambas se habrían asombrado si les hubieran predicho esta evolución, los espiritualistas acababan como yo practicando kárate *además* de taichí para hacer más marcial este último, y los karatecas, por su parte, observando su respiración, inmóviles sobre un pequeño cojín.

Es difícil

Observar tu respiración, inmóvil, sentado en un pequeño cojín, es lo que se llama la meditación, práctica cada vez más extendida y que debería haber sido el asunto único de este relato si la vida no lo hubiera arrastrado, como verán, hacia parajes más tempestuosos. El doctor Yang la enseñaba con prudencia. Era chino, amaba la técnica —que Dios le bendiga—, no le gustaban las cosas hechas deprisa y corriendo y consideraba que la meditación era la culminación de las artes marciales y también una práctica peligrosa debido a las fuerzas muy poderosas que desencadena. Nos ponía en guardia contra esos peligros que por mi parte me parece que nunca he corrido, o bien de los que no me he percatado o, aún más exactamente, que nunca he llegado y no llegaré nunca al nivel a partir del cual suponen una amenaza. Como no quería que nos extraviásemos por los caminos arriesgados que descienden, se

bifurcan y se prolongan en abismos interiores, y asimismo un poco como se da a los novicios un anticipo de los embelesos que conocerán más tarde, Yang nos enseñaba rudimentos de la meditación mediante muchos diagramas, trayectos de meridianos, respiración normal (budista) y respiración invertida (taoísta), pequeña y gran circulación; y como acabo de escribir en la página del cuestionario relacionada con mi nivel de práctica, la que yo conozco un poco es la pequeña circulación. Más adelante frecuenté a otro maestro, Faeq Biria, que adquirió su profundo conocimiento del yoga Iyengar de su propio fundador, B. K. S. Iyengar, y Faeq Biria más allá que el doctor Yang. Dice que para empezar a meditar se necesita como mínimo diez años de práctica asidua. Hay que tener abierta la pelvis, el pecho, los hombros, alineadas las *bandhas* y los *chakras*, dominadas todas las técnicas del *pranayama*, y solamente entonces llega, y llega por sí sola, esa gran cosa misteriosa y transformadora que es la meditación. Todo lo que habías hecho antes solo servía para hacerla posible. A cualquiera que se presente en una escuela de yoga Iyengar y pregunte ingenuamente si además de las posturas van a hacer un poco de meditación, le miran con indulgencia pero también como a un idiota. Le explican amablemente que lo que los gurús de moda y los libros de desarrollo personal llaman meditar es lo mismo que no decir nada: si no se ha hecho el largo trabajo preparatorio, puedes pasar miles de horas sentado en un zafu para concentrarte en la respiración o en el espacio entre las cejas: también podrías echarte una siesta.

Es fácil

Los dos maestros que he conocido personalmente son grandes y auténticos maestros, tanto investigadores como artistas en sus disciplinas: no discuto su autoridad. No obstante, desde la altura de mi ínfima experiencia pienso que se puede acceder a la meditación por un camino menos escarpado, un caminito de nada, asequible a todo el mundo, y que la técnica para emprenderlo se aprende en cinco minutos. Consiste en sentarse y permanecer algún tiempo inmóvil y en silencio. La meditación es todo lo que ocurre durante ese tiempo de inmovilidad silenciosa. He buscado a menudo una buena definición de ella —lo más exacta, simple y exhaustiva posible— y he encontrado otras que sacaré del zurrón a lo largo de este relato, pero la antedicha me parece la mejor para comenzar porque es la más concreta, la menos intimidatoria. Lo repito: la meditación es todo lo que ocurre interiormente durante el tiempo en

que permaneces sentado, inmóvil y en silencio. El aburrimiento es meditación. El dolor en las rodillas, en la espalda, en la nuca es meditación. Los pensamientos parásitos son meditación. Los gorgoteos del estómago son meditación. La sensación de que pierdes el tiempo con un rollo de espiritualidad barata es meditación. La llamada telefónica que preparas mentalmente y las ganas de levantarte para contestar es meditación. La resistencia a este impulso es meditación, pero no ceder a él, sin embargo. Es todo. Nada más. Todo lo que hay de más sobra. Si se hace regularmente, diez, veinte minutos, media hora al día, lo que ocurre durante el tiempo en que estás sentado, inmóvil y en silencio cambia. La postura cambia. La respiración cambia. Los pensamientos cambian. Todo esto cambia porque todo cambia, de todas formas, pero también porque lo observas. En la meditación lo más importante es no hacer nada más que observar. Observar la aparición de los pensamientos, de las emociones, de las sensaciones conscientes. Observas su desaparición. Observas sus pilotes, sus puntos de apoyo, sus líneas de fuga. Observas su tránsito. No te sumas a él, no lo rechazas. Sigues la corriente sin dejar que te arrastre. A fuerza de hacer esto, la vida misma cambia. Al principio no te das cuenta. Tienes la vaga impresión de estar al borde de algo. Poco a poco ese algo se precisa. Te despegas un poco, un poquito, de lo que llamamos «yo». Un poquito ya es mucho. Es ya enorme. Vale la pena. Es un viaje. Al comienzo de ese viaje, dice un poema zen, la montaña a lo lejos tiene aspecto de montaña. A medida que prosigues no deja de cambiar de aspecto. Ya no la reconoces, es una fantasmagoría que sustituye a la montaña, ya no sabes en absoluto hacia dónde te diriges. Al final del viaje reaparece la montaña, pero no tiene nada que ver con lo que percibías de lejos hace mucho tiempo, cuando te pusiste en marcha. Es *de verdad* la montaña. Por fin la ves. Has llegado. Ya estás ahí.

Ya estás ahí.

Meditar borracho

Bebíamos mucho en la época de los veranos en el Arcouest y los amigos que venían también bebían lo suyo. Menos, sin embargo, que Jean-François Revel, con quien nos cruzábamos en el supermercado Codec de Paimpol, empujando su carro exclusivamente lleno de botellas de morapio, apopléjico él también, desprovisto de cuello, ceñudo y aun así capaz todavía de escribir libros de deslumbrante lucidez e inteligencia amarga. No conozco ninguno mejor que el suyo sobre Proust, ni opiniones más certeras ni más orwellianas sobre el totalitarismo y la obscenidad de los intelectuales de izquierda, y me gusta que este mismo escritor haya cultivado, como Simon Leys, con quien comparte el espíritu independiente, curiosidades tan diversas. No me imaginaba que treinta años más tarde su maravillosa antología de la poesía francesa me salvaría prácticamente la vida. Tampoco sabía que era el padre de Mathieu Ricard: nadie en aquella época sabía quién era Mathieu Ricard, ni que era el brazo derecho del dalái lama, ni que se convertiría en el divulgador más conocido en Francia del budismo y la meditación: de una manera que me molesta un poco, porque siempre he tenido un problema con las túnicas de color azafrán y con los religiosos que te dicen: «Las religiones son sectarias y especializadas, lo que yo le enseño no es una religión, es solo la verdad.» En fin, bebíamos mucho, bebíamos demasiado, y en consecuencia yo meditaba muchas veces, aunque perseverase, con resaca o totalmente borracho. En tal estado me ejercitaba en hacer circular el aliento y la energía, primero subiendo a lo largo de la columna vertebral hasta la cima del cráneo, luego bajando por la parte delantera del cuerpo (en síntesis, la pequeña circulación es eso), todo ello con un gran refuerzo de autosugestión y en pleno torbellino de pensamientos parásitos que no solo no conseguía aplacar sino que además en aquel momento me parecían grandiosos. Después me desengañaba, por supuesto. Ebrio o colocado, en mi caso a menudo las dos cosas, crees que has encontrado perlas y descubres que tienes una cagarruta de cabra en la mano. Hoy la edad me ha calmado un poco. Me sigue gustando emborracharme, pero cada vez soporto menos el alcohol, necesito tres o cuatro días para reponerme de una curda, mientras que en la época del Arcouest la encadenaba alegremente con otra la noche siguiente. Estoy de acuerdo en que meditar borracho es absurdo, pero por entonces yo me convencía de que observaba mi borrachera. Porque lo interesante de la meditación —y esto podría ser una

segunda definición— es crear en uno mismo una especie de testigo que espía el remolino de pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos. No eres sino caos, confusión, mermelada de recuerdos y miedos y fantasmas y vanas anticipaciones, pero alguien más sereno en tu interior vela y redacta su informe. Es evidente que el alcohol y las drogas convierten a este agente secreto en un agente doble, en absoluto fiable. Sin embargo yo continuaba, más o menos siempre he continuado, y si me empeño en escribir este libro, mi versión de esos libros de desarrollo personal que se venden tan bien en las librerías, es para recordar lo que dicen rara vez esa clase de libros: que los que practican artes marciales, los adeptos del zen, del yoga de la meditación, de esas grandes cosas luminosas y bienhechoras que toda mi vida he cortejado, no son necesariamente sabios ni personas tranquilas, apaciguadas y serenas, sino algunas veces, o más bien a menudo, gente como yo, patéticamente neurótica, y que ello no es obstáculo, y que es preciso, según la frase fuerte de Lenin, «trabajar con el material existente», y que aunque no conduzca a ninguna parte tiene sentido, a pesar de todo, obcecarse en ese camino.

¿Resuelto el mal paso?

Estas líneas decepcionadas las escribí en la primavera de 2017, dos años después de los hechos que cuento, en una habitación del hospital Sainte-Anne donde, entre dos electroshocks, intentaba mantener sujeto mi ánimo errático y en ruinas zurciendo este relato. Pero yo no veía las cosas bajo esta luz cruel la noche del 7 de enero de 2015, mientras llovía a mares acribillando la tierra blanda y negra del jardín y yo aguardaba la hora de la cena tumbado en la estrecha cama de mi bungalow en una granja aislada del Morvan. Yo me veía en aquel momento quizá no como un hombre tranquilo, apaciguado y sereno, no totalmente, no todavía, pero sí al menos como un hombre que no estaba patéticamente neurótico. La salud psíquica, según Freud, consiste en ser capaz de amar y trabajar, y desde hacía casi diez años yo era, para mi gran sorpresa, capaz de hacerlo. No lo habría creído si me lo hubieran vaticinado cuando era más joven. No esperaba tanto de la vida. Ahora bien, yo acababa de escribir uno tras otro, sin largos y angustiosos intervalos de sequía, cuatro gruesos libros que muchos consideraban buenos, y todos los días daba gracias al cielo por un matrimonio que me hacía feliz. Al cabo de tantos años de vagabundeo sentimental creía haber llegado a puerto. Creía que mi amor estaba al abrigo de tempestades. No estoy loco: sé bien que todo amor está amenazado —que

todo lo está, de todas formas—, pero me representaba esta amenaza como algo que ahora venía del exterior, ya no de mí mismo. Freud tiene una segunda definición de la salud física, tan impactante como la primera, y es que ya estás a salvo del infortunio neurótico, solamente expuesto a la desdicha ordinaria. El infortunio neurótico es el que se fabrica uno mismo, en una forma horriblemente repetitiva; el ordinario es el que te reserva la vida de formas tan diversas como imprevisibles. Contraes un cáncer o, peor aún, lo contrae uno de tus hijos, pierdes tu trabajo y caes en la miseria: una desgracia ordinaria. Por lo que a mí respecta, la vida no me ha deparado muchas de estas desdichas: ningún gran duelo hasta ahora, ni problemas de salud o de dinero, hijos que se abren camino, y tengo el raro privilegio de que me gusta mi oficio. En cambio, no temo a nadie por lo que respecta al infortunio neurótico. Sin jactarme, tengo un talento excepcional para convertir en un infierno una vida que lo posee todo para ser dichosa, y no permitiré que nadie hable a la ligera de este infierno: es real, terriblemente real. Sin embargo, contra todo pronóstico, parece que me he librado. Parece que en enero de 2015 puedo decirme que he *resuelto el mal paso*. Soy prudente, desde luego, no echo las campanas al vuelo, sé que quizá sea una ilusión, pero una ilusión que dura desde hace diez años ¿sigue siendo una ilusión? ¿Qué es entonces lo que hace favorable este momento de la vida? ¿A qué se debe el progreso? ¿Al psicoanálisis? Francamente, no lo creo. He pasado cerca de veinte años tendido en divanes sin resultados notables. No, sencillamente pienso que al amor. Y quizá a la meditación. Al yoga, a la meditación: empleo estas dos palabras de un modo casi indistinto. Pienso que el yoga y la meditación, así como el amor y el trabajo de escribir, van a acompañarme y sostenerme, a conducirme hasta la muerte. Sitúo la última cuarta parte de mi vida, ya que casi a los sesenta años me puedo considerar estadísticamente incluido en la invocación de esta frase de Glenn Gould, tantas veces copiada en tantas libretas sucesivas: «*El objetivo del arte no es la descarga momentánea de una secreción de adrenalina, sino la construcción paciente, a lo largo de toda una vida, de un estado de quietud y de fascinación*».

Terneros, vacas, cerdos

«*La construcción paciente, a lo largo de toda una vida, de un estado de quietud y de fascinación*»: es muy agradable concebir la vida en estos términos. Sí, estos pensamientos son agradables, son pensamientos de

gratitud, son armoniosos, son buenos pensamientos. Me conozco, al mismo tiempo, sé de memoria hacia dónde me arrastran, qué imágenes complacientes nunca tardan en convocar. Al acercarme a los sesenta años me imagino esta versión mejorada de mí mismo, de este Emmanuel *upgraded*: un hombre sereno, benévolo, que ha desarrollado un centro de gravedad del que emanan una voz y una palabra que poseen un peso real: no «ese hueco» del que habla Nietzsche, que producen las entrañas llenas de aire. Un hombre que habría hecho las paces con su pequeño ego miedoso y narcisista, que ha escrito libros cada vez más límpidos y universales, investido de una gloria también universal, que recibe a sus amigos debajo de la parra en su sencilla y hermosa casa de Patmos, y que se aproxima a la muerte sin pestañear, en ese famoso estado de quietud y fascinación que ha dedicado su vida a construir. En fin. Ríanse a sus anchas. Por mi parte procuro no complacerme demasiado con esas imágenes, pero tampoco las ahuyento como un anacoreta espanta las tentaciones de la carne. Lo habría hecho en otra época, cuando era cristiano y me rodeaba una alambrada de culpabilidad. Hoy me digo: por supuesto, solo son ensueños narcisistas y fruslerías para el ego, pero ¿es tan grave? Es más bien un ensueño inocente, no es tan miserable este yo ideal. Y sobre todo, aunque sea lamentable complacerse en estas cosas, más penoso es aún censurarlas. Porque la revolución es eso, una de las revoluciones de la meditación. En vez de mostrar animadversión a pensamientos de los que no estás demasiado orgulloso, en vez de intentar erradicarlos, te conformas con observarlos sin convertirlos en un drama, ya que existen, ahí están. Ni verdaderos ni falsos, ni buenos ni malos: son microsucesos psíquicos, burbujas en la superficie de la conciencia. Si lo ves así, sin siquiera darte cuenta, pierden su influencia y su nocividad. No hay que juzgar los pensamientos propios ni tampoco los del prójimo. Hay que aceptarlos tal como son, verlos como son. Sí, es una tercera, y quizá la más exacta, definición de la meditación: ver tus pensamientos tal como son. Ver las cosas como son.

Las cosas como son

Ver las cosas como son: es lo que quiere decir *Vipassana*. Y *Las cosas como son* es el título del libro sobre el budismo que escribió mi amigo Hervé Clerc. Ya hice en *El Reino* un retrato de Hervé, y como debo luchar contra la pretenciosa tendencia a creer que mi lector ha leído mis libros anteriores y se

acuerda de ellos, voy a hacerlo de nuevo, de una forma algo distinta, empezando por citar la pregunta que se hacía Pitágoras: «¿Por qué está el hombre en la tierra?» Respuesta: «Para contemplar el cielo.» ¿Para contemplar el cielo? Si esto es verdad, la mayoría de los seres humanos no lo saben. La mayoría se creen en la tierra para encontrar el amor, hacerse ricos, ejercer un poder, producir crecimiento económico o dejar huella en las arenas del tiempo. Son raras las personas que se saben en la tierra para contemplar el cielo. Si no eres una de ellas, es una suerte conocer a alguna. Amplía el horizonte. Tengo esa suerte: conozco a Hervé, hombre apacible, lacónico, reflexivo, que vive como si fuese a morir en cualquier momento y siempre tiene miedo de cargarse de cosas. Piensa, igual que Diógenes, que es mejor beber en el hueco de la mano que en un cuenco. Cuando viaja, para aligerarse arranca las páginas de los libros a medida que los va leyendo. Periodista de la Agence France-Presse, ha vivido en España, Países Bajos, Pakistán, cuidando de no hacer carrera y estar, como él dice, por debajo de los radares. Actualmente divide su tiempo entre Niza y Le Levron, un pueblo del Valais (Suiza), donde tiene un apartamento en un chalé desde el que se divisan dos valles a la vez. Es un panorama de una singular belleza ante el cual he meditado mucho y escrito tres libros que analizan lo que han dicho los místicos de la Realidad última, designada durante largo tiempo con ese seudónimo que ya no nos conviene: Dios. Hace ya treinta años que Hervé y yo nos reunimos en Levron para caminar por senderos de montaña, hablar un poco y callar mucho. Hay un chiste del Valais que me gusta mucho: tres campesinos sentados en un banco ven pasar a una vaca. «Es la vaca de Pierrot», dice el primero. Un cuarto de hora después dice el segundo: «No, era la vaca de Fernand.» Pasa otro cuarto de hora y el tercero se levanta y se va diciendo: «Estoy harto de vuestras discusiones.» Así son nuestras conversaciones, solo que nosotros no discutimos. No discutimos, nuestra amistad, que es uno de los dones de mi vida y de la suya, creo, no ha conocido tormentas ni eclipses, pero se alimenta de nuestras profundas diferencias e incluso de un desacuerdo. Hervé piensa que estamos en la tierra no solo para contemplar el cielo, sino para encontrar la salida de este berenjenal que es la vida humana. Piensa que algunos exploradores la han encontrado y nos muestran el camino. Esos exploradores se llaman Platón, Buda, el maestro Eckhart, Teresa de Ávila o Patanjali, del que hablaré pronto, y nada es más urgente ni necesario que leer sus escritos y examinar los mapas que confeccionaron para seguir nosotros el camino. Por decirlo con palabras indias, porque ninguna civilización como la india ha meditado al respecto tan

profunda y acertadamente: la única tarea a la que debe dedicarse un hombre sensato es intentar salir del *samsara*, esa rueda de cambios y de sufrimientos que es la condición humana, para acceder al *nirvana*, que es la vida finalmente real, exenta de ilusión, la vida en que se ven las cosas como son. Eso es el yoga, dice Hervé. Bueno, eso es el yoga si se toma en serio, no solo como una gimnasia.

Monte de vacas

Yo no digo lo contrario, rara vez digo lo contrario que alguien, pero tampoco estoy tan seguro de que exista una salida ni de que el único objetivo de la vida sea buscarla ni de que sea el único motivo para hacer yoga. Oscilo, es mi carácter. Un día lo creo y al siguiente no. No sé lo que es verdad ni si hay una verdad. Y aunque camine hacia la montaña no pienso que alcanzaré la cima. Nunca seré uno de esos alpinistas espirituales que llamamos un místico, y no tiene importancia, pues entre las nieves eternas y el fondo del valle en el que tampoco me apetece pudrirme hay una vía intermedia. Hay lo que llaman, a veces con desdén, el monte de vacas. Me gusta caminar por esos montes, como una meditación, e intento coordinar el paso, el aliento, las sensaciones, las percepciones y los pensamientos, y es esto también lo que me empuja cada mañana o casi a sentarme a la turca encima del zafu. Me gusta hacerlo, sencillamente. En este lugar me siento en mi sitio. Durante esa media hora me siento bien y sé por experiencia que este bienestar se transmitirá a mi jornada. Que me hará un poco más presente, un poco más atento a quienes me rodean. Hay personas que al meditar han tenido experiencias. Vivencias muy intensas que les han transportado fuera de sí mismas o a una región suya cuya existencia ignoraban. Hay quizá personas que se han teletransportado, como esperaba mi camarada de Tiruvanamalai. Yo no. He llegado a experimentar cierta paz, a entablar un trato más tranquilo conmigo mismo y con los demás, nunca nada extraordinario, nunca un transporte, nada relacionado con la suspensión del pensamiento, la experiencia del vacío, la iluminación o su presentimiento, con la luz al fondo del túnel. Bueno, sí, una vez, en el hotel Cornavin de Ginebra: tengo intención de contarlo en su momento, pero no tengo ni idea, en la andadura a tientas de este relato, de cuándo será eso. Entretanto, monte de vacas: me va muy bien así.

Lo que uno espera

Pero entonces, si me va bien así, si me basta esta práctica tranquila y rutinaria, ¿por qué me he inscrito en esta versión comando de la meditación? Volviendo a una de sus cuatro preguntas, sencillas y pertinentes: ¿qué espero de ella? Respondí que un impulso, un empujoncito que me dé fuelle para reanudar la práctica abandonada desde hace algunos meses. Podría haber añadido, si había que decir algo más, que el pasado otoño publiqué un libro, *El Reino*, que tuvo éxito, y que pasé por un período de presentación, de ostentación, de ocupación incesante durante el cual me habría sido aún más provechoso meditar cada mañana, pero no lo conseguía y me resigné. En su cuarta definición, la meditación consiste en examinar quién somos realmente, ese magma que llamamos identidad, y quien yo era en verdad en aquel momento no tenía la cabeza preparada para meditar, así de simple. La idea es, pues, reanudar las buenas costumbres en cuanto cese toda esta agitación. Gracias a este entrenamiento intensivo, encarrilar de nuevo mi vida. Pero me voy por las ramas y tendré que confesar otra que lo es quizá menos: estoy aquí para escribir un libro.

La contraportada

Como alguna vez, de pasada, he hablado del yoga y de la meditación en mis libros, un periodista quiso entrevistarme sobre estos temas de moda. Me sorprendieron dos cosas: la primera el placer que me produjo hablar de ellos, y la segunda la ignorancia de aquel chico por lo demás culto y curioso. Le dejó boquiabierto que el yoga no sea únicamente una especie de aeróbic y la meditación una curiosidad esotérica. Y cuando, llevado por mi ímpetu, me puse a hablar del taichí y de las versiones chinas de estas prácticas indias, empezó a apuntar en su libreta las palabras *yin* y *yang* con un entusiasmo frenético, como si yo descifrase en su presencia caracteres cuneiformes. Más sorprendente aún, observé la misma ignorancia en muchos practicantes de yoga y me dije que sería una tarea útil y al mismo tiempo agradable escribir con un tono de conversación familiar un librito nada pretencioso, un librito risueño y ligero para clarificar todo esto a partir de mi propia experiencia; experiencia de aprendiz, obviamente, y no palabra de maestro. Incluso he escrito ya lo que se conoce como contraportada, es decir, el texto de presentación que va en la contracubierta de un libro. Me resulta muy extraño

copiarlo aquí por lo mucho que este libro se aleja de lo que yo imaginaba. Este es el texto:

> *«Lo que llamo yoga no es solamente la beneficiosa gimnasia que tantas personas practicamos, sino un conjunto de disciplinas que buscan la ampliación y la unificación de la conciencia. El yoga dice que somos otra cosa que nuestro pequeño yo confuso, fragmentado, temeroso, y que podemos acceder a esa otra cosa. Es un camino, otros lo han emprendido antes que nosotros y nos lo indican. Si lo que dicen es cierto, vale la pena ir a comprobarlo.»*

Tarea agradable, sí, y tarea útil. Y además, me decía yo en mi ávido fuero interno, un montón de gente hace yoga hoy día y a muchísimos les encantaría saber mejor lo que hacen practicando yoga: el libro puede ser un superventas.

El discurso de acogida

Antes de permanecer callados durante diez días, hay un discurso de acogida sobre las disposiciones con las que nos comprometemos a abordar la sesión. Lo pronuncia el chico simpático. Lo hace sin la menor solemnidad, sin aspirar a la autoridad de un maestro. Él mismo y los dos hombres que le acompañan son simples practicantes que después de haber asistido como nosotros a una, dos o tres sesiones han optado por volver en calidad de sirvientes. Ellos también meditan, por supuesto, todo el mundo está aquí para eso, pero en vez de descansar entre sesiones se ocupan de forma voluntaria de la cocina, la limpieza, las diversas tareas de dirección; en resumen, hacen que la casa funcione. Es lo que se llama *karma yoga*, el yoga de la acción o del servicio: una manera humilde y eficaz de devolver los beneficios que han recibido. «Les sorprenderá quizá», dice el chico simpático, «pero si damos crédito a las estadísticas, y después de veinte años desde que el *Vipassana* se implantó en Francia tenemos cierta perspectiva, una cuarta parte de vosotros volveréis aquí como sirvientes. Este pequeño discurso que os dirijo algunos de vosotros lo dirigiréis a los nuevos, y no dentro de mucho tiempo.» Sigue el recordatorio de los diferentes compromisos que contraemos: no abandonar el recinto del centro y, dado que este incluye un trecho de bosque, limitarnos a los caminos cercados; respetar la separación entre las zonas reservadas a los hombres y las reservadas a las mujeres; respetar el silencio; no comunicarnos ni con el exterior ni entre nosotros, ni siquiera de forma no verbal; evitar en lo posible el intercambio de miradas; en caso de que surja un problema, confiárselo al enseñante y a nadie más; por último, y es el punto esencial, quedarnos hasta el final.

«Todavía estáis a tiempo de marcharos», dice el chico simpático, y su cara sonriente adopta una expresión grave. «Si tenéis dudas, si no estáis seguros de cumplir estos compromisos, os rogamos que os vayáis ahora. Nadie os lo reprochará. No perjudicaréis a los demás ni os perjudicaréis a vosotros mismos. Podréis volver cuando consideréis que estáis preparados. Marcharos así no es una cobardía; al contrario, está bien. Es la prueba de que entendemos correctamente la situación, es una actitud correcta. En cambio, si por un motivo u otro decidís iros durante el curso, molestaréis a los demás y sobre todo os pondréis en peligro vosotros mismos. Lo que sucede durante una

sesión de *Vipassana* es algo muy serio. Se trabaja con energías psíquicas muy poderosas que pueden generar trastornos enormes. Quizá os sintáis mal a lo largo de los días siguientes. Estaréis desorientados, extraviados, lloraréis o tendréis miedo, es posible que os digáis que os habéis equivocado al venir, son posibles numerosas reacciones, no se pueden prevenir. Pero debéis manteneros fieles a la promesa que hacéis esta tarde: pase lo que pase, me quedaré hasta el final. Así que, por favor, reflexionad. Y, después de haberlo hecho, iros si tenéis que iros, pero quedaos si decidís quedaros.»

Sigue un momento de silencio, más largo que el que se observa después de haber preguntado, por pura formalidad, si alguien se opone a un matrimonio. Nadie hace la pregunta de: pero si me quiero marchar, ¿podré hacerlo? ¿No me lo impedirán? La respuesta, sin duda, será: el problema no es si te lo impedimos o no; *no debes* hacerlo. Como en ese país balcánico donde los dignatarios eran objeto de ataques incesantes y donde se había votado una ley que decía: «Disparar contra el ministro de Hacienda, quince años de prisión. Disparar contra el ministro del Interior, veinte años. Disparar contra el gran chambelán, diez años. *Está prohibido disparar contra el primer ministro*».

Nadie se levanta. Nadie se va. No dudo de que, cuatro días más tarde, yo seré el primero en marcharme.

Respetar las reglas

El Noble Silencio ha comenzado. En grandes recipientes de hojalata con ruedas, los sirvientes traen grandes cantidades de arroz y verduras hervidas que puedes sazonar con soja, gomasio o levadura de cerveza. Cada cual coge de una pila un cuenco o un plato que no lava después de usarlos, sino que se limita a meterlo en una cubeta para la vajilla que se llevan los sirvientes. Reducidas al mínimo las obligaciones materiales, no queda nada, absolutamente nada más que hacer aparte de callarse y dirigir la mirada a tu interior. Evitas la de tus compañeros. Miras tu plato, comes muy despacio, masticando mucho tiempo: es una práctica en la cual se reconocen los *control freaks* de la comida y que yo intento adoptar desde hace años sin mucho éxito. Terminada la cena, te acuestas temprano. Cada cual, con los ojos bajos, se va a su bungalow o su dormitorio. A las ocho de la tarde ya estoy en mi cama,

sin un libro que leer, sin nada que hacer y, por supuesto, sin tener sueño. Miro el bloque de oscuridad enmarcado por el cristal que tengo delante. Miro la estatuilla, que representa a los gemelos de Géminis y que he colocado en el estante vacío que sirve de pequeño altar. En realidad, lo que me apetece es transcribir lo más fielmente posible el pequeño discurso del chico simpático y mis impresiones de la velada. ¿He hecho bien en respetar las reglas del juego? ¿En no deslizar una libreta en mi bolsa? Sí: eso habría sido hacer un reportaje de la experiencia. Al mismo tiempo sería ridículo engañarme: *es* un reportaje lo que estoy haciendo aquí. O, digamos: es *también* un reportaje. Estoy emboscado. He venido a buscar material para mi libro y el hecho de tomar o no tomar notas no cambia nada porque, a mi entender, lo que merece recordarse lo recuerdas. De hecho, la cuestión no es esa. La cuestión, que no es la primera vez que me la planteo, es si hay contradicción o incluso incompatibilidad entre la práctica de la meditación y mi oficio, que es escribir. Durante los diez días siguientes, ¿voy a ver desfilar mis pensamientos sin prestarles atención o, por el contrario, voy a intentar recordarlos, que es precisamente lo que no hay que hacer, que es exactamente lo contrario de la meditación? ¿Voy a tomar continuamente notas mentales? En estos diez días, ¿es el meditante el que va a observar al escritor o es el escritor el que va a observar al meditante? Grande, tremendo dilema el que me atribula, y con el cual acabo durmiéndome.

Profundidad estratégica

En previsión de la vida sin teléfono, compré en un bazar indio de la rue du Faubourg-Saint-Denis un despertador grande de cocina: el modelo más primitivo, más barato, el que hace tictac. Lo he puesto a las cuatro y cuarto, pero a esa hora hace mucho que estoy despierto, de hecho apenas he dormido. Charles de Foucauld, cuando se despertaba de noche, fuese la hora que fuese, tenía por principio levantarse y considerar que la jornada había empezado: una forma radical de tratar el insomnio. Pese a que no siempre tengo el valor, intento imitarle. En París me levanto de la cama antes del amanecer y, sin encender la luz, sin hacer ruido, voy a mi despacho. Me gusta estar solo despierto en la casa dormida, sobre todo en invierno, cuando también está oscuro y la calefacción entumece un poco, para sentarme en el zafu y observar mi respiración y lo que se me pasa por la cabeza. Ese período de tránsito entre el sueño y la vigilia dura alrededor de media hora, al cabo de la cual el cuerpo pide movimiento. Primero movimientos tenues que pronto ganan en amplitud e insensiblemente se transforman en *asanas*, como se llama a las posturas de yoga. En otro tiempo seguí muchos cursos, ahora practico solo, a mi manera. Hago las posturas que me apetecen y como me apetecen, del modo en que una me lleva a la otra y se convierte en la otra, de una forma bastante natural. Los días buenos en que haces esto te sientes como un animal que se estira. Los menos buenos te refugias en la rutina, en esbozos, en preferencias; es mejor que nada. Según el estado de ánimo, hay días estáticos y días dinámicos, días de pie y días sentado. La ventaja de un curso es que te corrigen, la ventaja de practicar solo es que aprendes a corregirte solo, a escuchar lo que te pide el cuerpo. El cuerpo tiene 300 articulaciones. La circulación sanguínea moviliza 96.000 kilómetros de arterias, venas y vasos sanguíneos. Tiene 16.000 kilómetros de nervios. La superficie de los pulmones desplegados es la de un campo de fútbol. Poco a poco, el yoga conduce a conocer todo esto. A llenarlo de conciencia, de energía, de conciencia de la energía. No lo sospechas cuando vas a inscribirte en un curso por primera vez. Esperas mejorar tu salud, serenarte. Esperas obtener un poco de profundidad estratégica: así llaman los militares a la zona de retirada posible en caso de ataque en las fronteras. Alemania, un país enclavado, tiene muy pocas; Rusia, por el contrario, tiene muchas y ello explica en parte lo sucedido en la Segunda Guerra Mundial y es trasladable al

ámbito individual. Frente a las agresiones del exterior, cada cual posee más o menos capacidad de repliegue, más o menos profundidad estratégica. Haciendo yoga se obtendrá mejor salud, calma, profundidad estratégica, pero estos beneficios solo son efectos, ventajas colaterales. Sin necesidad de que lo sepas, e incluso si te atienes como yo a los caminos fáciles en el monte de vacas, te encaminas hacia otra cosa.

El gong

Nada de yoga ni meditación esta noche: me quedo en la cama, hecho un ovillo, un poco angustiado, a la espera de que suene el despertador. Suena, lo apago. Con los ojos clavados en su esfera, miro la aguja de los segundos que avanza a sacudidas: se ha vuelto raro observar un mecanismo antiguo que no funciona numéricamente. Las cuatro y veinte: me concedo todavía cinco minutos. Pero antes de que hayan transcurrido surge un sonido de la oscuridad, sumamente grave, sumamente compacto, sumamente profundo. Se diría que una piedra muy pesada, arrojada a las aguas densas de un lago negro, traza en ellas círculos lentos. Se diría que esos círculos nunca cesan de extenderse, que sus vibraciones no tendrán fin. Me hipnotizan. Tengo la sensación de que van a cubrirme, de que nunca terminarán de cubrirme. Después empiezan a refluir. No se sabe exactamente en qué momento ha empezado su reflujo, es como cuando una inspiración llega a su final y se convierte en una espiración. El sonido se atenúa poco a poco, pero al hacerlo se vuelve más grave, más profundo. En algunos cursos de yoga se empieza entonando el sonido OM, que es el sonido primordial del hinduismo, un mantra reducido a su más simple expresión. Eso me ha incordiado mucho tiempo, como si me pidieran que cantara cánticos, pero hay que reconocer que la vibración de ese sonido atravesando todo tu cuerpo produce un potente efecto. La vibración del gong es su equivalente instrumental, y me percato únicamente de que acaba de sonar por segunda vez, de que el lago sonoro en el que estoy sumergido desde hace casi un minuto no era más que la estela de un solo golpe de mazo. Entonces me levanto, me visto deprisa, descorro la cortina de la ventana. Lámparas de globos blancos bordean el sendero que atraviesa el jardín. Bajo la lluvia, unas siluetas salen de los bungalows y caminan lentamente hacia el cobertizo. Parece que estamos en una película de zombis.

El cobertizo

El suelo es negro, fangoso, me alegro de haber previsto buen calzado. Todos llevamos gorros, parkas: el ambiente podría recordar el de la partida, antes del alba, en un refugio de montaña, salvo en que en un refugio tomas té o café de unos termos, comes barritas de cereales y sobre todo la gente se mira, intercambia unas palabras, expresa con gestos cómicos lo que cuesta abandonar el saco de dormir. Aquí no. Nadie se mira. Miramos al suelo o hacia el cielo que es tan negro como la tierra, sin estrellas. El gong se detiene después del tercer golpe. A la entrada del cobertizo, el chico simpático empieza a llamarnos por el nombre: a cada uno le corresponde el número de un lugar en la sala y lo ocuparemos durante toda la sesión. Cuando ya te ha llamado, entras en el vestuario y allí dejas la parka y los zapatos y coges de unas estanterías cojines y mantas y entras con ellos en la sala. El cobertizo es muy grande, dividido en dos mitades por un pasillo de tres o cuatro metros. A la izquierda los hombres, a la derecha las mujeres, que entran por una puerta opuesta. En cada espacio, cojines planos, cuadrados, de unos ochenta centímetros de lado. Más tarde conté los cojines: seis en cada fila, diez filas, multiplicado por dos quiere decir que somos ciento veinte personas. Los cojines básicos son todos azules, al igual que los zafus que cada uno amontona según lo que le exijan las rodillas para mantenerse erguido, pero las mantas con que se tapan los hombres son azules y las de las mujeres blancas. Son calientes, mullidas, da gusto envolverse en ellas, pero también se podría prescindir de usarlas porque el cobertizo, así como mi habitación, está perfectamente caldeado. Al fondo, delante de cada grupo, hay un estrado ocupado por un hombre sentado a lo sastre y envuelto en una manta azul delante de los hombres, y por una mujer cubierta por una manta blanca delante de sus congéneres. El hombre es delgado, tiene una nuez prominente y un semblante tranquilo. Solo puedo observar a la mujer de pelo blanco y corto desde bastante lejos, a mucha distancia porque estoy situado en el extremo opuesto de la sección masculina. Por lo demás, bastante pronto perdí el interés por la femenina. Uno tras otro, mis vecinos colonizan el espacio delimitado por sus cojines cuadrados, que cumplen la misma función que la esterilla en las clases de yoga: todos los movimientos deben realizarse dentro de este espacio, sin franquear nunca la frontera, sin invadir nunca el de otro. Hay una cosa muy seductora en esta idea de poder contentarnos con un perímetro de cincuenta por ciento ochenta centímetros. Dicen que si estuviéramos en la cárcel sería suficiente extender una esterilla de yoga para

afirmar una forma de libertad en el espacio asfixiante de una celda. Uno de mis vecinos se agarra las nalgas con las dos manos para acomodar en el cojín mejor su perineo, un gesto que puede parecer absurdo pero en el que se reconoce sin lugar a duda a un practicante del yoga Iyengar. Lo hace con desparpajo y yo también, proclamando mi obediencia antes de adoptar la postura.

La postura

He dicho que meditar es muy sencillo, se reduce a quedarse sentado un momento, inmóvil y silencioso. Debo añadir ya que hay toda clase de maneras de sentarse: como un sastre clásico, con las piernas cruzadas, en la postura del loto, en la del semiloto, a la japonesa o en una silla si no eres lo bastante flexible… Todas son buenas, siempre que proporcionen un mínimo de comodidad y que permitan mantenerse derecho, aunque haya que ayudarse con los cojines. Porque hay que estar derecho. Lo más recto posible. Estirar hacia arriba la columna vertebral como si quisieras empujar el techo con la coronilla. Al mismo tiempo, enraizarla: hacer que la pelvis, de donde nace, sienta por el contrario la atracción del suelo. La parte superior de la columna empuja hacia el cielo, la inferior tira hacia la tierra. Así estirada, la columna se arquea ligeramente, se alarga, se ensancha el espacio entre las vértebras. Acompaña su trayecto, desde el hueso sacro hasta el occipucio. Observa sus curvaturas. Observa lo que sucede si intentas invertirlas: si haces que sobresalgan los segmentos cóncavos, si ahuecas los convexos. Al estirarme así noto y oigo el crujido de una vértebra. Es un ruido agradable, lo es también la sensación estimulante que la acompaña. No tienes la menor duda de que es beneficiosa. Estirar de este modo la columna es una ocupación de jornada completa. Pero al mismo tiempo que haces esto tienes que dedicarte a otra actividad, que consiste en relajar: la cara, los hombros, el vientre, las manos, todo lo que se puede relajar, y es mucho: en realidad, es interminable. Si uno se pone a inventariar todo lo que está tenso, se da cuenta de que eso también exige jornada completa. Estirar la columna vertebral al máximo, relajar al máximo todo el resto; eso supone dos ocupaciones que exigen jornada completa y que hay que realizar al mismo tiempo. En fin, al principio *casi* al mismo tiempo, digamos que de frente, como se llevan las riendas de dos caballos uncidos que quisieran ir cada uno por su lado. Es el sentido original de la palabra *yoga*: sujetar al yugo dos caballos o dos búfalos. Se pasa

del uno al otro, del otro a uno. Si intentas prestar atención a lo que haces, ser consciente de ello, aunque sea mínimamente, lo cual es el objetivo de todo el asunto, no te da tiempo a aburrirte. Cuanto más exigente se vuelve, tanto más gusto coges a la postura. Te gusta adoptarla todos los días, reencontrarla a una hora fija. La mantienes cada vez más tiempo. Notas cuándo empieza a desplomarse. Entonces la corriges, la afinas, ya no percibes los equilibrios que la componen. Algunos días es un placer, otros es insostenible. Nada funciona. Todo el cuerpo protesta, se resiste a la inmovilidad, ya no percibe ni uno solo de esos equilibrios tensos, sutiles, que tanto le complacía observar. Lo mejor que se podría hacer entonces es prestar atención a esa rebeldía, a esa inapetencia, a esa aversión. Si prestases atención, formarían parte de la meditación. Pero lo más frecuente, cuando los notas, es que, en vez de prestarles atención, te apresures a ponerles fin. Te levantas, vas a ver tu correo. No es ningún drama.

El reglamento de las tareas prácticas

Todo el mundo guarda silencio, salvo el vecino de la derecha que se ha sentado después de mí y hace un ruido terrible. Carraspeos, ruiditos de la boca, respiración muy fuerte: en cuanto a esta última, tengo la impresión de que lo hace adrede, piensa que es así como debe hacerse, y ser el único que lo hace no le altera lo más mínimo. Diez días al lado de este individuo es como compartir dormitorio con alguien que ronca o que huele mal; no sé cómo voy a aguantarlo. Abro los ojos, furtivamente, echo una ojeada a mi derecha y no me sorprende reconocer al hombrecillo de jersey de cuadros y perilla en punta que ya me exasperaba en el tiempo lejano en que aún hablábamos, con sus comentarios sobre el abandono. Abandonarse, vivir en el momento presente: conozco esta cantinela, y aunque la idea me parece acertada, he observado que muchas veces la defienden, al igual que los discursos libertarios, personas tremendamente obsesivas. He advertido también que el hombrecillo, que tanto se afana en que su serenidad nos sirva de ejemplo, realiza cualquier tarea, por ejemplo asir un cuenco o verter levadura de cerveza en su sopa, con el doble de gestos de los necesarios. Desde ayer por la noche me recuerda a alguien y de pronto, zas, sé a quién: a Ribotton, un profesor de ciencias naturales que tuve en séptimo grado. Aunque es raro, existen profesores maravillosos que te abren los ojos, es una gran suerte encontrar a uno durante tus estudios, pero también encuentras locos, y la locura de Ribotton se expresaba de una forma

muy particular. La enseñanza de ciencias naturales incluye tareas prácticas que consisten sobre todo en disecar ranas. Para prepararnos, Ribotton había concebido un «reglamento de tareas prácticas» cuya importancia nos encareció a lo largo de todo el primer curso y que empezó a dictarnos a partir del segundo. Era un reglamento tan detallado, tan profuso, abarcaba tantas situaciones que podían surgir en las tareas prácticas que el dictado se prolongó a lo largo del tercero, el cuarto y el quinto curso, y la materia del primer examen escrito no fue el programa, sino el reglamento de las tareas prácticas. Nuestros exámenes decepcionaron a Ribotton: no habíamos comprendido bien, no habíamos asimilado el reglamento. Hubo que revisarlo, profundizarlo, completarlo. Dictarlo de nuevo, copiarlo otra vez. Nuestros cuadernos engordaban al mismo ritmo que el reglamento, que cada vez se parecía más a esos contratos en los que declaras antes de firmarlos que has tomado de ellos pleno conocimiento, cuando en realidad tienen mil páginas y nadie los lee nunca. Pasamos así el curso entero, copiando el reglamento de tareas prácticas en perpetua expansión, estudiándolo para los exámenes subsiguientes, sin hacer nunca una sola sesión de las prácticas tan rigurosamente reglamentadas. Hace mucho tiempo que Ribotton debe de haber muerto, pero tengo la sensación de tener a mi lado a su reencarnación y me digo que meditar diez días junto a él, expuesto a la respiración ruidosa y a las vibraciones maniáticas de Ribotton, no va a ser una delicia. Apenas he pensado esto, de inmediato pienso otra cosa, y es que no está claro que yo sea un compañero perfecto, y que el espíritu de la meditación consiste precisamente en considerar que la presencia de Ribotton a mi lado es un beneficio: no un motivo de irritación o de ironía desdeñosa, sino una ocasión de benevolencia y ecuanimidad. Puesto que otra definición de la meditación, y creo que ya vamos por la quinta, es aceptar que la vida tenga contrariedades en lugar de huir de ellas. Es también, sexta definición, aprender a no juzgar, o en todo caso a juzgar menos, un poco menos. Es desistir de esa posición de verlo todo desde las alturas, lo cual constituye una falta moral y un error filosófico. Como dice un sutra budista que me gusta hasta el punto de haberlo citado ya dos veces en mis libros: «El hombre que se cree superior, inferior *o incluso igual* a otro hombre no conoce la realidad.»

La voz

Ahora estamos todos sentados. Nuestra espera colectiva flota en el aire, perceptible. Cada franja de meditación dura dos horas y me pregunto con curiosidad cómo voy a aguantar dos horas inmóvil. Mi capacidad en la vida normal son veinte minutos, media hora. Espero que el hombre o la mujer en el estrado tome la palabra y nos guíe, por lo menos al principio. Por mucho que haya escuchado lo que nos dijo anoche el chico simpático, por más que me haya prometido dejar mi sentido crítico diez días en el vestuario, tengo miedo de oír una de esas voces piadosas y benignas que me exasperan, las voces de los curas de todas las confesiones, y los curas *new age* son los peores. Por muy buenas resoluciones que haya tomado —«el hombre que se cree superior o inferior, etc.»—, sé que corro el riesgo de soportarlo mal. Pero la voz que de pronto surge en el silencio es una voz profunda, cavernosa, que viene del fondo de los tiempos y de los océanos, que muy lentamente empieza a salmodiar algo que debe de ser una plegaria o una invocación, supongo que en sánscrito; de hecho sabré más tarde que en pali. Comprendo que se trata de una grabación y que esta voz cavernosa debe de ser la del difunto S. N. Goenka, el viejo maestro birmano que es para el método *Vipassana* lo que B. K. S. Iyengar para el método de yoga que lleva su nombre. La invocación dura mucho, pero que mucho tiempo. Después, tras un silencio muy largo, el maestro empieza a hablar en inglés, en un inglés de indio, el de Peter Sellers en *El guateque*, y lo traduce al francés al mismo tiempo una voz también grabada, una voz de hombre, clara, bien timbrada, nada que oponerle, la acepto de entrada.

«Inhala, exhala»

Inhala, exhala, dice la voz de S. N. Goenka.

Inspira, espira, traduce el intérprete.

Siente el aire que entra en las fosas nasales, el aire que sale de las fosas nasales.

Respira tranquilamente, sin tratar de controlar tu respiración.

Inspiración, espiración: deja que los ciclos se formen naturalmente.

No intentes controlar. No intentes guiar.

Solamente observa.

Observa lo que sucede. Observa las sensaciones.

Las sensaciones dentro de tus fosas nasales.

Tal vez pienses que al principio no experimentas las sensaciones dentro de las fosas nasales, pero las hay continuamente, en cada milímetro de tu cuerpo. En la superficie de tu piel y en el interior de tu cuerpo.

Dentro de las zonas por las cuales se comunican el interior y el exterior de tu cuerpo.

¿Experimentas una sensación de calor dentro de las fosas nasales? ¿Una sensación de frescor? ¿Tienes ganas de rascarte? ¿Ganas de sonarte?

No cedas a estos impulsos. Obsérvalos.

Considéralos sensaciones. Las hay agradables y desagradables. Buscamos todas las agradables y huimos de las desagradables. Las ganas de rascarte son desagradables. Observa el desagrado que te producen. No intentes cambiar nada. Esta sensación es la realidad momentánea, estás aquí para observarla. Únicamente observarla.

Quizá desde hace un momento ya no sigues tu respiración. Quizá ya no prestas atención a tus sensaciones.

Vuelve atrás. Recupera tus sensaciones. Con suavidad, con diligencia, con perseverancia.

Vuelve a estar atento a tu respiración dentro de las fosas nasales.

Vuelve al presente.

El presente es tu respiración.

Inhala, exhala.

El bardo

Según la tradición tibetana, los días que siguen a la muerte son mucho más cruciales que los que la preceden. El que acaba de morir penetra en un territorio intermedio, tenebroso, un laberinto psíquico cuya salida puede ser la liberación del *samsara*, también conocido con el nombre de condición humana, es decir, una nueva encarnación, más o menos favorable, o sea, directamente el infierno. Esta *twilight zone* que todos debemos atravesar cuando muramos se llama el *bardo*. Los budistas tibetanos la han cartografiado con extrema precisión: encrucijadas engañosas, deslizamientos de terreno, jaurías de perros salvajes, caminos que no llevan a ninguna parte,

luz al final del túnel… Esta guía del *bardo* que se llama el *Bardo Thodol*, el *Libro de los muertos* tibetano, se la leían al oído del difunto durante los tres días siguientes a su muerte para acompañarlo en su viaje. Imagino bien a S. N. Goenka cumpliendo este ritual. Me parece que si yo acabara de morir y mi cuerpo yaciera en el ataúd y mi alma estuviera errante en el *bardo*, me tranquilizaría oír que me murmura al oído, en una lengua incomprensible pero tan antigua como la humanidad, su voz cavernosa, apacible, pensativa, maravillosamente monocorde, al tempo de la cual empiezo a habituarme, como se habitúa uno a la música india. En lugar de seguir una melodía que se despliega de forma lineal, más o menos rápida o lentamente, esos fragmentos infinitamente alargados que se llaman *ragaste* sumergen en una inmovilidad que se propaga en todos los sentidos, de tal manera que nunca sabes dónde estás y al mismo tiempo estás siempre en el centro. El intervalo se ha vuelto tan largo entre las frases de S. N. Goenka que todos pensamos que cada una tiene que ser la última, y luego, como no lo es, que Goenka o quien sea su avatar va a seguir guiándonos hasta la salida del *samsara*. Acunados por su voz nos sentimos seguros, dispuestos a aventurarnos en el *bardo* o en las profundidades de uno mismo, lo cual probablemente es lo mismo. Hechizados por la voz de Goenka, los pequeños monos que brincan continuamente de una rama a otra y que en la imaginería budista representan la agitación y la dispersión mental se calman y acuden dócilmente a sentarse a tus pies. Y luego llega un momento en el que Goenka y su traductor se callan de verdad. No hay más remedio que admitir que la última frase era la última, y que ahora dependemos de nosotros mismos.

Prestar atención

Séptima definición de la meditación: prestar atención. Simone Weil decía que los estudios sirven para eso: no para aprender cosas, lo cual sabemos hacer bastante bien, sino para agudizar la facultad de la atención. Oriente sabe de esto mucho más que Occidente. Oriente ha refinado técnicas, descubierto apoyos. Cada cual puede servirse de este acopio. Algunos repiten en silencio un mantra. Otros prefieren meditar sobre un *koan* zen, esas frases enigmáticas y luminosas que un maestro dice para que su discípulo las rumie durante años: «¿Cuál era tu rostro antes de que tuvieses un rostro? ¿Antes de que tus padres te concibieran? ¿Qué ruido hace una sola mano cuando aplaude?» Se supone que estas preguntas, a fuerza de desgastarlas, provocan una especie de cortocircuito mental: llega un momento en que los plomos saltan, se apaga el pensamiento discursivo, es el *satori*, que es el nombre japonés para la iluminación. También se puede clavar la mirada en la llama de una vela, seguir sus movimientos más ínfimos, conectar el cerebro con la llama hasta convertirte en ella. O sentarse delante de un objeto cualquiera, la estatuilla de mis pequeños gemelos, pongamos, y mirarlo. Mirarlo lo más atentamente posible y luego cerrar los ojos e intentar visualizarlo. Intentar reconstruir su contorno bajo los párpados, con la mayor precisión posible, contorno que unos instantes antes viajaba hasta el cerebro por la vía del nervio óptico. Formas esta imagen mental y un momento después abres los ojos, vuelves a la imagen real, la que imprime la retina, te impregnas de la imagen lo mejor que puedes y luego cierras los ojos y la precisas más aún, la profundizas. Descubres que en el interior de los párpados, así como en el relieve sin embargo simple de una pequeña escultura, está el infinito. Todas esas técnicas tienen su valor, las hay para todos los temperamentos. La más extendida, la más universal, sigue siendo prestar atención a la respiración. Siguiendo el hilo del aliento, Buda comprendió «el mundo, la aparición del mundo, el fin del mundo y el camino que conduce a él»; dicho de otro modo, se alcanza el *nirvana*. De todos los fenómenos psíquicos, es el más accesible a la conciencia. Pruebe con la digestión o la circulación de la sangre: no digo que no se pueda utilizar esto como apoyo de la meditación, estoy incluso seguro de que se puede, lo único que digo es que no está al alcance de principiantes como usted o yo. La respiración siempre la tenemos a mano, ya que nunca dejamos de respirar. Se puede aprender a guiarla. Practicando taichí, y

después yoga, he aprendido de una forma muy tosca migajas de técnicas muy sutiles: la pequeña circulación, el *pranayama*. No es lo que nos piden aquí. Nos piden otra cosa y es incluso lo contrario, y como dice el capitán Haddock: «Es a la vez muy simple y muy complicado.» Respirar normalmente: *a priori* parece más sencillo que guiar tu aliento a lo largo de los meridianos, pero en realidad es más difícil. No hacer nada especial parece simple pero es mucho más complejo que hacer algo especial, incluso difícil. En cuanto a observar tu respiración sin que la observación la cambie no es difícil, es imposible. Es imposible pero a eso aspiramos. Para eso estamos aquí.

Amistad de las fosas nasales

El aire entra en mis fosas nasales. Observo su entrada. El aire sale de mis fosas nasales. Observo su salida. Es tranquila, regular. Observo la manera en que el aire toca el interior de las fosas nasales. Es ligero, sutil. Las fosas nasales son un buen apoyo para la atención porque son zonas muy inervadas. Siempre ocurre algo en ellas. Puedes meditar dos horas sobre ellas sin aburrirte. Esta sesión empieza bien: mis fosas nasales son mis mejores amigos. Cuando te alejas de la entrada para hundirte un poco en sus cavidades se convierten en grutas inmensas. Cuanto más las exploras, más se agrandan y se llenan de sensaciones: picazón, hormiguillo, hormigueo. Pulsación: sí, una pulsación que envuelve prácticamente todo lo demás. Hay algo que late. Observo ese algo. Me identifico con esa pulsación. No es desagradable, se observa sin desagrado. Está bien. Está bien, salvo que la postura se ha desplomado. Apisonado. Tengo que enderezarla, sin dejar de seguir el paso del aliento en la entrada de mis fosas nasales, sin abandonar la pulsación en el fondo de ellas. Estiro la columna vertebral, empujo la coronilla hacia arriba. Son muchas cosas al mismo tiempo, la mente aprovecha este embotellamiento para escaparse. La mente se escapa continuamente. Se escapa del presente, se escapa de la realidad, que son lo mismo, ya que solo el presente es real. El maestro tibetano Chögyam Trungpa solía decir que solo dedicamos al presente el veinte por ciento de nuestra actividad cerebral. El ochenta por ciento restante algunos lo dedican más al pasado, otros más al futuro. Yo, por ejemplo, anticipo mucho y recuerdo poco. La nostalgia me es ajena. En ello puede verse la prueba de un carácter confiado, optimista, que mira hacia delante, temo que sea más bien la de un carácter obsesivo porque sabemos

muy bien que no cambiaremos el pasado, aunque puedas conservar la ilusión de controlarlo. Para frenarme en esta pendiente, me repito a menudo el magnífico proverbio judío: «¿Quieres que Dios se ría? Háblale de tus proyectos.» Lo cual no impide que siga hablándole de ellos. Cuando tiene ganas de distraerse y de reírse un buen rato, estoy seguro de que Dios me mira, sentado en mi zafu, siguiendo el hilo de mi respiración, escaneando el interior de mis fosas nasales y pensando al mismo tiempo en mi librito risueño y ligero sobre el yoga. En su formato, sus capítulos, sus subtítulos. Ya estoy haciendo frases, preguntándome cuántas definiciones de meditación he concebido, y en ese momento me percato de que los pensamientos me han arrastrado: pretérito presente, Chögyam Trungpa, háblale a Dios de tus proyectos, el libro en ciernes, frases de ese libro, el éxito del libro… Ha llegado el momento de volver a las fosas nasales. El tiempo de volver al aire que entra en ellas. Inspira, espira, *inhala*, *exhala*. El aire es un poco más fresco cuando entra, un poco más caliente cuando sale después del largo circuito que recorre en su interior. Fuera. Dentro. ¿Cuándo está todavía fuera, cuándo ya está dentro? Octava definición posible de la meditación: observar los puntos de contacto entre lo que es ella y lo que no es. Entre el interior y el exterior.

Los hermanos Térieur

El matrimonio Térieur tiene dos hijos gemelos. ¿Cómo se llaman?

Los llaman Alex y Alain.[1]

Me encanta este chiste. En cada libro que escribo, hay un momento en que pienso que podría titularse *Los hermanos Térieur*. Haga lo que haga, me pregunto si lo hago en el terreno de Alex o en el de Alain. Alex es el que va a un reportaje en la Jungla de Calais, Alain es el que va a una sesión de *Vipassana* en el Morvan. Alex investiga *in situ*, Alain observa su respiración en el zafu. Alex Térieur es *yang*, Alain Térieur es *yin*. Los dos respiran. Sí, pero ¿quién hace cada cosa? ¿Quién inspira? ¿Quién espira?

La espiración

Toda mi vida he acarreado este síntoma. La inspiración me resulta fácil. Amplia, regular. Los costados se separan, el vientre se infla, parece que podría no parar nunca de llenarme. Solo que llega un momento en que esta vasta inspiración debe transformarse en espiración y esta, en cambio, es estrecha, apretada. No dura mucho. Contrae, comprime, oprime lo que tendría que distender, del diafragma al bajo vientre. Está como atascada en un obstáculo, un nudo en el esternón, un nudo como los que se forman en una manguera. He estado mucho tiempo preguntándome si ese nudo era de origen orgánico o psíquico. ¿Cañería o inconsciente? Los médicos me han recetado pastillitas contra los reflujos ácidos, frecuentes en las personas ansiosas. Estas pastillas no surten ningún efecto sobre algo que yo creo constitutivo de mi identidad, y de lo que el yoga se ocupa mejor. Porque inspirar, dice el yoga, es tomar, conquistar, apropiarse, para lo cual no tengo ningún problema: hasta diría que es lo único que hago, y mi caja torácica está hecha a la medida de mi avidez. Espirar es distinto. Es dar en vez de tomar, es devolver en vez de conservar. Es aflojar. Tanto en este punto como en otros, Hervé es mi opuesto. La espiración es su fuerte. Lo que más quiere es vaciarse, aligerarse. Todos estamos de paso en la vida pero él es consciente de ello. Él no se instala, se siente un inquilino y hasta un subarrendado, mientras que yo poseo el instinto del propietario preocupado por agrandar sus posesiones y, como los patriarcas bíblicos, por «crecer y prosperar». Mi tendencia natural es crecer, la suya decrecer. Yo aspiro a la luz, él a la sombra. Yo busco la solana, él la umbría. Dos maneras de ser, dos tipos de hombre, y esta diferencia de nuestros caracteres es la base de nuestra amistad: hombre del *yang*, hombre del *yin*, hombre que inhala, hombre que exhala. Expirar, al fin y al cabo, es exhalar el último aliento, el último suspiro, es morirse. Esta angustia alojada en mi plexo solar no es otra cosa que el miedo a la muerte y creo que la tarea de los años de vida que me quedan es aprender a expirar.

Patanjali en el Café de l'Église

Existe un texto canónico del yoga que data de tres siglos antes de Cristo o dos siglos después, no se sabe muy bien, y se atribuye a Patanjali, de quien se dice que también era gramático. Es una parca recolección de *sutras*, es decir, aforismos lacónicos, abruptos, en los que nunca se habla del yo en el sentido en que nosotros lo entendemos, a saber, una disciplina física. El yoga tal como lo entendemos debía de existir ya en aquellos tiempos, puesto que Plutarco cuenta que los soldados de Alejandro Magno, al llegar a la llanura del Ganges, se quedaron atónitos al descubrir a los que llamaron «gimnosofistas», personas que se contorsionaban para alcanzar la sabiduría; en otras palabras, *yoguis*. Pero estas contorsiones no interesan a Patanjali. No conoce más posturas que la del loto, inmóvil. Con la perspectiva de este libro sobre el yoga y la meditación que yo me proponía escribir y que entonces debía titularse *La espiración*, ya saben por qué, todas las mañanas del invierno de 2015 iba a leer a Patanjali al Café de l'Église, en la place Franz-Liszt, a comparar varias traducciones de él (bien ponderado, recomiendo la de Françoise Mazet, publicada por Albin Michel) y a tomar notas sobre Patanjali en una libreta dedicada a él. Además de instruirme, esta ocupación me daba una gratificante imagen de mí mismo, quizá más halagüeña de lo debido. Hoy que mi vida navega a la deriva, vuelvo a pensar en aquellas sesiones matinales en el Café de l'Église con cierta nostalgia, incredulidad retrospectiva, ironía amarga. Era presuntuoso. Era feliz. Creí que duraría. Patanjali, así como todo el pensamiento hindú desde la época de los *Upanishads*, y al igual que Hervé, únicamente se interesa por una cuestión: ¿hay una salida de este aprieto que llamamos el mundo, la condición humana, el *samsara*? ¿Es posible despojarse de esa condición? Cualquier otra cuestión, cualquier otra preocupación es vana. «Aparte de esto nada merece conocerse», dicen Patanjali y Hervé. La buena noticia es que, siempre según ellos, la respuesta es sí. Es posible librarse de esa condición. No es fácil, es la tarea de toda una vida o de varias, pero es posible y constituye el objetivo del yoga. Es una técnica de superación de la conciencia mediante la observación de ella misma. Patanjali es un observador incomparable, conoce el inconsciente por lo menos tan bien como Freud, y expone sus descubrimientos a la manera hindú, es decir, confeccionando listas: las seis *darshanas* (son las categorías del pensamiento bramánico: el yoga es una de

ellas), las tres *gunas* (los modos de ser de la conciencia), las cinco *yamas* (las abstinencias necesarias), las cinco *niyamas* (las disciplinas no menos necesarias), las cinco matrices de los *chitta vritti* (todo lo que transporta la corriente mental), las ocho ramas del *ashtanga* (que es el árbol del yoga)… Los hindúes aman las listas, las clasificaciones infinitas, que nos parecen arbitrarias. Es su forma de adueñarse del universo, mientras que la nuestra es más bien la cronología, que a ellos les es totalmente ajena. Las listas de clasificaciones de los fenómenos psíquicos y espirituales que establece Patanjali son muy interesantes y merecen un detenido estudio. Les consagré numerosas horas en el Café de l'Église con vistas a mi futuro libro sobre la meditación y el yoga. Si se quiere ahora una definición condensada de lo que es yoga y una novena definición, magnífica, de lo que es la meditación, caben en cuatro palabras de sánscrito que son el segundo versículo de los *yoga sutras*. Las cuatro palabras son: *Yogas chitta vritti nirodha*.

«*Yogas chitta vritti nirodha*»

Yogas: de acuerdo, es el yoga: el objeto de la definición.

Chitta: la mente, el campo mental y de la actividad psíquica.

Vritti: las fluctuaciones de la conciencia, las olas en la superficie de la misma.

Nirodha: el yoga detiene las fluctuaciones mentales.

Lo sabéis todo: el yoga es la detención de las fluctuaciones mentales.

Podemos hablar del *nirodha*. ¿Detención o estabilización? ¿Extinción o control? ¿Se trata directamente de poner fin al barullo incesante de nuestros pensamientos, o más modestamente de calmarlos, lentificarlos, domeñarlos? El punto de vista de Patanjali es maximalista. Su única finalidad y la de cualquier hombre sensato, según él, es acceder al *nirvana*, no hacer un poco más confortable la estancia en el *samsara*. El yoga es una máquina de guerra contra los *vritti*, es decir, los movimientos que agitan el terreno mental: cabrillas, oleaje, olas, corrientes profundas, golpes de viento o borrascas que rizan la superficie de la conciencia. Pensamientos parásitos, cháchara incesante que nos impide ver las cosas tal como son: *Vipassana*. A partir de una tarea muy concreta sobre el cuerpo y la respiración, el yoga tiende en principio a calmar los *vritti* y luego a enrarecerlos y por último a eliminarlos.

El espíritu se vuelve entonces (parece ser) claro y transparente como un lago de montaña. Despojado de la espuma de nuestros miedos, reacciones, comentarios constantes, ya solo refleja la Realidad. A esto se le llama liberación, iluminación, *satori*, *nirvana*. Pero no es obligatorio seguir hasta la cima a Patanjali, que es un guía de alta montaña. A mí, como ya he dicho, me basta con el monte de vacas y considero que ya es mucho obtener por medio de la meditación un poco de estabilidad psíquica y profundidad estratégica. Me parece que ya es mucho sosegar un poco, un poquito, los *vritti*. Y la técnica para calmar los *vritti*, esos monitos que brincan continuamente de rama en rama y nos dan vértigo y nos agotan, es en primer lugar observar tu respiración y, en segundo término, observar tus sensaciones, y finalmente observar tus pensamientos. Décima definición de la meditación: para calmar los *vritti* hay que observarlos.

«*Vritti*»

¿Cuánto tiempo llevo sentado en mi zafu? Menos de dos horas, desde luego, quizá una hora y media. Físicamente estoy bien, aguanto. Respiro con calma, hasta es bastante agradable. Por mucho que respire con calma y explore el fondo de mis fosas nasales, el pequeño tiovivo sigue dando vueltas. Gira continuamente, casi no te das cuenta, pero en la meditación lo miras girar. Eres un poco más consciente, es un progreso. Desde que S. N. Goenka ha terminado su especie de *raga*, ¿qué *vritti* han agitado la superficie de mi conciencia? Pues bien, como ustedes saben, al principio pensé en Ribotton, mi antiguo profesor de ciencias naturales. Ribotton y su reglamento de tareas prácticas. Su hijo estaba en la misma clase que yo. Se llamaba Maxime, Maxime Ribotton: un chico pesado, hipócrita, sudoroso, que soñaba con ser inspector de policía. No sé nada de lo que pudo ser de él ni tampoco de lo que fue de la mayoría de mis condiscípulos del liceo Janson. Perdidos de vista, incluso los más próximos, me reprocho haber sido tan infiel a esas amistades juveniles. A Emmanuel Guilhen, por ejemplo, que era mi mejor amigo cuando teníamos entre trece y quince años. Los dos éramos lectores asiduos de *Charlie Hebdo*, cuya vena satírica nos encantaba e imitábamos. Como no vivíamos lejos el uno del otro, quedábamos para ir juntos al liceo. De la rue Raynouard, donde yo vivía, iba hasta la rue Vineuse y la subía hasta arriba, donde me reunía con Emmanuel Guilhen, que venía de la rue Franklin, y a partir de allí íbamos todo derecho por la rue Scheffer, rue Scheffer adelante hasta cruzar la avenue Paul Doumer, la rue Louis David, la rue Cortambert, calles tranquilas y de gente adinerada del distrito XVI, y luego desembocábamos en la avenue Georges Mandel, y solo había que atravesarla, debajo de sus hermosos castaños de Indias, para entrar en el liceo Janson-de-Sailly por la puerta de la rue Decamps. ¿Cuántas veces habré hecho este trayecto? Dos veces al día, cinco veces por semana, una treintena de semanas al año durante seis años… Lo visualizo perfectamente. Duraba más o menos veinte minutos y podría emplear otros veinte en recorrerla mentalmente. Visualizo también perfectamente el apartamento donde crecí y donde mis padres ya no viven desde hace mucho tiempo. Tengo que ir a verlos a mi regreso. No los veo a menudo. Tengo que ir con mi padre a comer, como hacíamos, una vez al mes, en el restaurante del quai de Grands Augustins. ¿Le contaré lo que he hecho estos diez días? ¿Diez días sentado en silencio, atento

a mis fosas nasales sobre un pequeño cojín? ¿Le parecerá divertido? ¿Le interesará si consigo que comprenda la finalidad de esta práctica en apariencia grotesca? ¿Le inquietará? ¿Pensará que me ha reclutado una secta? Sin duda es lo que pensaría mi madre, salvo si le asegurara que lo hago por un libro. Si es por eso, vale, mi madre siempre lo aprueba. Un libro lo autoriza todo. Cuando mis hermanas y yo éramos pequeños, ella nos decía tranquilamente que no importaba ser un mal alumno en la escuela si leíamos libros. Aunque se queja de que la va perdiendo con la edad, mi padre tiene una memoria asombrosa: para dormirse es capaz de visualizar hasta el menor detalle un piso donde vivió cincuenta años antes, habitación por habitación, pared por pared, cuadro por cuadro, incluso el contenido de los cajones. Yo, en ocasiones, antes de dormirme, hago una cosa bastante parecida que consiste en rememorar con la mayor precisión posible la jornada transcurrida. No hay que apresurarse cuando te entregas a este ejercicio, tampoco hay que ser demasiado sintético, el tema se agotaría en dos minutos. Ejemplo: levantarse, yoga, desayuno en familia, lectura de Patanjali en el Café de l'Église, trabajo, almuerzo con mi amigo Olivier, de nuevo trabajo, luego la cena en familia, dos episodios de la serie *En terapia*, y ahora, en la cama, recapitulo la jornada. Ya está, se acabó, se acabó demasiado rápido. Pero tampoco hay que ir demasiado lento, no hay que entrar en demasiados detalles porque si empiezas a detallar todos los gestos que implica, por ejemplo, la preparación del desayuno la cosa puede volverse interminable, casi se puede decir sin exagerar que una jornada entera y quizá una vida entera no bastarían para describir *completamente* ese cuarto de hora dedicado a preparar el desayuno. Como de costumbre, hay que encontrar un término medio. Un relato bastante rico en detalles pero que no sobrepase, pongamos, un cuarto de hora o veinte minutos. Veinte minutos es en mi caso la duración media de una sesión de meditación: una buena duración, una medida natural, como una hora y media para una película. Me pregunto si un ejercicio así puede considerarse una forma de meditación o lo contrario: algo excesivamente voluntarista, obsesivo. Veinte minutos es también el promedio de tiempo para ejecutar la forma de taichí. ¿Voy a hablar del taichí en mi libro? Pues sí, desde luego. Los recuerdos del taichí tienen un puesto evidente en un libro sobre el yoga. Entiendo la palabra yoga en un sentido muy amplio: el taichí es una forma de yoga. El sexo puede ser una forma de yoga. ¿Voy a hablar de la mujer que me regaló la estatuilla de los gemelos de Géminis? ¿De la luz en el hotel Cornavin? Lo que es seguro es que volveré a hablar del *bardo* y, a propósito de él, de un cuento fantástico que leí en la adolescencia y que me causó una

impresión enorme y que recuerdo, confusa pero vívidamente, como una representación del *bardo* tan potente como *Ubik*, de Philip K. Dick. Su autor se llamaba George Langelaan, es conocido (poco) por haber escrito *La mosca*, cuyas dos adaptaciones son excelentes, por supuesto la de Cronenberg, pero también la antigua, la pequeña serie B con Vincent Price. Pienso en todos esos relatos fantásticos que leí desde la adolescencia y que permanecen anclados en mi memoria. No he olvidado ninguno. ¿Por qué me gustan tanto? ¿Por qué me llegan tan intensamente? ¿Por qué es el género de historias que me ayudan a comprender la mía? He transmitido ese gusto a mis dos hijos, a veces me pregunto con inquietud por qué ellos también son tan sensibles a ellas. ¿Puede la meditación aminorar este horror que ronda por debajo de la superficie de mi vida? ¿Tiene la meditación acceso a todas las experiencias humanas o existen puertas que ella no puede franquear? ¿Qué puede hacer con aquellos a quienes su cuerpo o su psiquismo han traicionado? Existe ese fantasma: ser precipitado en uno de esos abismos —esclerosis múltiple, esquizofrenia, síndrome de enclaustramiento, dolor psíquico extremo— y gracias a la meditación amansar esta situación desesperada. Enseña a habitar ese yo inhabitable. Hay ejemplos: Stephen Hawking, por lo que he leído, dice que la meditación le permitió vivir en la prisión de su cuerpo paralizado. Yo, enfrentado a eso, pienso que me derrumbaría y solo aspiraría a suicidarme. Me pregunto cómo puede ser la meditación de un esquizofrénico. ¿A qué puede parecerse hundirse en plena lucidez en el interior de ti mismo cuando ese interior es un territorio enemigo, amenazador, el lugar de un horror sin nombre? Sin nombre, sin fin, sin límite. Un horror que no cesa nunca y que ocupa todo el espacio, el cien por cien de esa especie de camembert mental del que Chögyam Trungpa dice que dedicamos solo un veinte por ciento al presente. ¿De dónde saca él este porcentaje? Es evidentemente absurdo y sin embargo me interesa. Me interesa todo lo que permita comprender y representar mejor la actividad mental. Siempre me ha interesado esa actividad, hasta el punto de haberla convertido en mi oficio. Hace mucho tiempo, cuando debutaba en este gremio, topé en un libro que amo, los *Paseos con Robert Walser*, de Carl Seelig, con un consejo que da a los aprendices de escritor un tal Ludwig Börne, que era una figura menor del romanticismo alemán. Este párrafo es como la frase de Glenn Gould sobre el estado de quietud y fascinación, una especie de mantra que me ha acompañado a lo largo de toda mi vida: «*Tome unas hojas de papel y durante tres días seguidos escriba, sin desnaturalizarlo y sin hipocresía, todo lo que se le pase por la cabeza. Escriba lo que piensa de sí mismo, de sus mujeres, de la*

guerra turca, de Goethe, del crimen de Fonk, del Juicio Final, de sus superiores, y al cabo de tres días se quedará estupefacto al ver cuántos pensamientos nuevos, nunca expresados hasta ahora, han brotado de usted. En esto consiste el arte de convertirse en tres días en un escritor original». Convertirme en un escritor original, ya fuera en tres días o en treinta años, era la obsesión de mi juventud, y no me ha abandonado. A menudo me he preguntado quién era Fonk, qué crimen había cometido (ni siquiera aparece en la Wikipedia), y si Ludwig Börne había dado a la literatura algo más que ese consejo memorable (no). Los escritores que escriben lo que se les pasa por la cabeza son mis preferidos, Montaigne es nuestro santo patrón porque hace exactamente eso, escribir lo que se le ocurre, con la más absoluta indiferencia por la opinión de la gente que dice que se la suda lo que se le pasa a él por la cabeza, y que hay que ser muy pretencioso, muy egocéntrico, para llevar un registro de los escritos, porque Montaigne, por su parte, piensa que no hay nada más interesante, tanto más interesante porque es un hombre ordinario, no alguien de quien se leen las memorias por sus hazañas, sino alguien que no tiene otra particularidad que la de ser un hombre y poder, solamente en virtud de este hecho, sin estar lastrado por lo excepcional, dar testimonio de lo que es ser hombre. «*Es una empresa espinosa seguir una andadura tan vagabunda como la de nuestro intelecto, penetrar en sus repliegues interiores, escoger y plasmar tantas apariencias insignificantes de sus agitaciones. Hace varios años que soy yo mismo el objeto de mis pensamientos, que solo me estudio y me examino a mí mismo, y si estudio otra cosa es para aplicármela de inmediato… No hay una descripción de igual dificultad y tan útil como la descripción de uno mismo…*» Ahora bien, si hablamos de dificultad, creo que cuando recomienda escribir lo que se te pasa por la cabeza, «sin desnaturalizarlo y sin hipocresía», Ludwig Börne nos vacila un poco. «Sin hipocresía» sí, de acuerdo, creo que es totalmente posible escribir así, yo mismo creo que escribo sin hipocresía. Pero ¡«sin desnaturalizarlo»! Börne nos cuela esto como si se tratase de una pequeña técnica previa cuando es la meta misma, inaccesible, de esta empresa. Escribir todo lo que se te ocurre «sin desnaturalizarlo» es exactamente lo mismo que observar tu respiración sin modificarla. En suma, es imposible. Sin embargo, vale la pena intentarlo. Vale la pena dedicar tu vida a intentarlo. Es lo que yo hago, es mi *karma* el que quiere que lo haga, no sé hacer otra cosa: con palabras, frases; con frases, párrafos; con párrafos, páginas; con páginas, capítulos; con capítulos, un libro, si tengo suerte. Pienso en esto todo el tiempo. Las dos porciones más grandes de mi camembert mental son la

reflexión vinculada con mi trabajo y la fantasía sexual. Diría que esta última ocupa un pequeño tercio o una gruesa cuarta parte del queso, en momentos concretos: adormilarme, el insomnio, todas las zonas fronterizas entre la vigilia y el sueño. Tiene de especial que para mí es atrayente y simplemente *posible* a condición de que sea muy poco fantasiosa, de que sea realista y de un realismo minucioso. Las caras y los cuerpos que convoco para alimentar la fantasía deben ser de mujeres con las que sería posible que hoy me acostase realmente, sin inverosimilitud ni transgresión. Nunca me he hecho una paja, por ejemplo, pensando en una mujer que no conozco y a la que tengo pocas posibilidades de conocer, como una actriz o una modelo célebres. Me gusta mucho, en cambio, el guión fantasmático de una película de Jim Jarmusch en la que Bill Murray, al saber que está desahuciado por una enfermedad incurable, se lanza a un recorrido de las mujeres que ha amado para hacer el amor con ellas una última vez antes de morir. Por lo que recuerdo, todas ellas aceptan. En la película deben de ser media docena y sería más o menos el número de las amantes a las que yo, en la misma situación, iría a visitar: las cúspides de mi vida erótica. Adoro este argumento, adoro imaginar con el más mínimo detalle y casi en tiempo real la última noche que pasaré con cada una. Lo que nos diríamos, la manera en que volveríamos a hacer el amor. Me acuerdo de cómo hacía el amor con cada una, es una trama de ensueño sin fin. Desear a quien uno desea, desinteresarme bastante rápido de quien no se interesa por mí ha sido una constante de mi vida amorosa que, aunque haya conocido otros tormentos, bien lo sabe Dios, al menos me ha ahorrado los de esos hombres que no cesan de enardecerse por mujeres que los desdeñan, los ignoran o se burlan de ellos. Tengo un amigo así que ha hecho de su vida un perpetuo e infernal *remake* de *La mujer y el pelele*. Por supuesto, me ha tocado desear a mujeres a las que yo no interesaba: jugaba mis cartas y si no tenía éxito me consolaba enseguida porque, al no sentirse atraída por mí, la mujer pronto dejaba de interesarme. He vivido historias de amor desdichadas, no una pasión no correspondida. No un erotismo sin reciprocidad, sin entendimiento, sin realismo. El amor es complicado para mí, como supongo que para todo el mundo, pero no el sexo, que en definitiva es el modo de relación humano en el que me siento más a gusto y muestro mi mejor cara. No lo asocio con ninguna culpabilidad, es un refugio y no un precipicio, no me corrompe el alma. No diré lo mismo de las cavilaciones vinculadas con mi trabajo, que se presentan bajo dos aspectos muy diferentes, según esté o no efectivamente empeñado en una tarea. Si estoy empeñado en un libro, si estoy escribiendo un libro, si su redacción ha alcanzado un ritmo de crucero,

entonces solo pienso en él, construyo frases y más frases, ya no queda un hueco para otra cosa, a veces son, junto con el sexo, los más grandes momentos de mi vida, esos en que me digo que vale la pena vivir en el mundo. En cambio, cuando no trabajo, los pensamientos relacionados con el trabajo discurren por el lado malo, el de las previsiones de éxito, de gloria, de importancia que, ellas sí, me inspiran culpabilidad e incluso me humillan. Representarse con el mayor detalle una noche de amor me parece no solo agradable sino bueno y sano. Imaginar lo que la gente dice de uno, ¿qué gente, por cierto?, ese rumor de admiración por mí que se extiende, me produce vergüenza, por desgracia forma parte de mi configuración psíquica. En este preciso momento, sentado en el zafu, en el Morvan, dedico una buena mitad de mis pensamientos a ese libro sobre el yoga que debe titularse *La espiración*, y quizá estoy más concentrado en mi trabajo de lo que creo porque pienso en el libro mismo, no en su éxito, no en lo que dirán de él. Trazo un plan. Hago y rehago mi lista de definiciones de meditación. Me pregunto qué voy a decir en él del *Vipassana*. Intento ver cómo transcribir en mi futuro libro, desnaturalizando lo menos posible, lo que se me pasa por la cabeza durante este lapso de dos horas: en síntesis, lo que el lector está leyendo aquí, pero habría que añadir todo lo que ha ocurrido al mismo tiempo respecto al aliento y las sensaciones. Los momentos en que los *vritti* me han alejado de la respiración y de las sensaciones, los momentos en que he tomado conciencia de que me han distraído y en los que he recuperado la atención. Los momentos en que los *vritti* tomaban el poder y los momentos, más raros, en que yo tenía un poco de poder sobre ellos porque los observaba. Además esos *vritti* no son muy perniciosos. Lo que acabo de transcribir se llama soñar despierto o incluso pensar, si somos más indulgentes. Hay una frase de Schopenhauer que me hace mucha gracia: «*La mejor manera de pensar cosas inteligentes es no pensar sandeces*». De hecho, lo que me hace gracia de esta frase no es de Schopenhauer sino de su traductor: la palabra *sandeces*. «Pensar sandeces.» Una idea que se me ha ocurrido fugazmente, unas líneas más arriba, insiste: esos pensamientos que me asaltan ahora, de inmediato, ¿son de verdad sandeces? Quiero decir: no son geniales, pero son buenos y sanos pensamientos humanos, bastante variados, bastante interesantes, y me pregunto de pronto por qué Patanjali y los suyos consideran que esos *vritti* inofensivos son como nubes de insectos nocivos, enemigos a los que hay que vitrificar a toda costa y reemplazar por la observación del aire que pasa por las fosas nasales. De golpe tengo una duda. ¿Qué hago yo aquí? ¿En qué lío me he metido? ¿Por qué avergonzarme de pensar lo que pienso?

En resumidas cuentas, ¿esto no es un poco como Corea del Norte? No me comparo con Montaigne, tranquilícense, pero, por su tolerancia con los *vritti*, ¿Patanjali no lo condenaría también? ¿Por el tan vivo placer de Montaigne en «*seguir una andadura tan vagabunda, plasmar tantas apariencias insignificantes de sus agitaciones…*»? Frase por frase, por cierto, sigo prefiriendo la del capitán Haddock, en la que he vuelto a pensar hace un momento y en la que pienso a menudo: «Es a la vez muy simple y muy complicado.» ¿No hay cosas en la vida que son a la vez muy simples y muy complicadas? ¿Que son solamente simples o solamente complicadas? ¿En qué álbum de Tintín está esta réplica memorable? *¿Tintín en el país del oro negro? ¿El asunto Tornasol?* La primera vez que hice el amor con la mujer que más tarde me regalaría la estatuilla de los gemelos fue en el hotel Cornavin de Ginebra, donde transcurre una escena también memorable de *El asunto Tornasol*. Los dos acabábamos de seguir un curso de yoga en la pequeña ciudad de Morges, a orillas del lago Lemán. Yo la miré mucho durante ese curso, y ella me dijo más adelante que se había dado cuenta perfectamente. El último día la mayoría de nosotros tomamos el tren para Ginebra, desde donde yo debía volver a París y ella no sé adónde. Pero no sucedió eso. Lo que sucedió, y que yo no había previsto en absoluto —pero ella sí, me dijo más tarde—, es que tras un intercambio de miradas, sin que pronunciáramos palabra, salimos juntos de la estación de tren, nos encaminamos juntos al hotel Cornavin, que está enfrente de la estación, subimos juntos en uno de los ascensores tan exactamente dibujados por Hergé en *El asunto Tornasol*, y unos minutos después estábamos acostados juntos en una cama grande que resultó estar formada por dos camas pequeñas juntadas: se separaban en cuanto nos movíamos. Aquella tarde hicimos el amor un largo rato, pero en realidad no nos movimos tanto. Yo había sido eyaculador precoz en mi juventud y aquello me enseñó el gusto por la lentitud. Las mujeres con las que mejor me he entendido sexualmente son las que comparten ese gusto. Las mujeres a las que les gusta contener, retardar, prolongar. Quedarse al borde. De un modo bastante extraño, al principio permanecimos un largo rato acostados el uno contra el otro en la postura de las cucharillas, yo detrás de ella. Digo que bastante extraño porque es infrecuente que dos personas que acaban de conocerse y tienen unas ganas locas de hacer el amor juntas empiecen por quedarse un largo rato, sin prisa, apaciblemente, en una postura que es más bien la de adormecerse juntas y confiadas. Hubo un momento en que lancé un gran suspiro de bienestar, de bienestar profundo, absoluto, como cuando te vacías de toda tensión, y dije:

«Estoy bien», y ella murmuró: «Yo también.» Buscó detrás de ella mi mano derecha y la colocó encima de su pecho derecho. Seguimos inmóviles durante otro rato largo. Mi mano abrazaba su pecho, estábamos completamente presentes en todas las sensaciones que recibía mi palma y las que recibía su pezón, que se iba endureciendo y se endurecía todavía más porque yo no lo palpaba, no lo amasaba, al contrario, había retraído mi mano —sin moverla, sin retirarla— para que fuese su pecho el que se irguiera hacia mi mano y sentía que los granos de su areola empezaban a erizarse. Yo también estaba en erección, pero sosegada, imperturbablemente, pegando la más grande superficie posible de mi piel contra la más grande superficie posible de la suya. Aumentábamos esta superficie milímetro a milímetro. Al distender y luego contraer y luego de nuevo distender un músculo, ganábamos un poco de superficie de contacto, ínfimo pero regular, realmente era una forma de yoga. Se puede decir que empezamos a hacer el amor practicando yoga, y que continuamos practicando yoga al hacer el amor. Un poco después yo estaba dentro de ella, con acometidas lentas, profundas, me retiraba cada vez más lejos, casi salía de ella, ella avanzaba la pelvis hacia la mía para seguirme, para no perderme, yo me quedaba suspendido al borde, los dos hacíamos durar aquel momento y luego yo volvía a entrar en ella, cada vez más lento, cada vez más profundo, en verdad del mismo modo en que la respiración se vuelve cada vez más lenta y profunda cuando meditas, más larga la inspiración, más larga la espiración y más largos los tiempos de pausa entre ambas, más prolongados también esos momentos en que crees que el movimiento ha concluido, ha llegado a su término, que va a arrancar de nuevo en el otro sentido, pero no se prolonga todavía, se intensifica, se afina, con todas las sensaciones reunidas en ese punto. Debimos de permanecer una hora, quizá dos, sin cambiar de posición; estaba a punto de escribir «postura». Cada gesto acrecentaba nuestro placer y nuestro asombro. Al final yo descansaba totalmente encima de ella, ninguna parte de mi cuerpo estaba en contacto con la cama: mis piernas sobre las de ella, los dedos gordos del pie contra sus empeines, mis brazos alrededor de sus hombros, mis manos envolviendo su cara. Nos movíamos muy despacio, como en el fondo del mar, yo variaba solamente el peso sobre ella, me hundía más dentro, me aligeraba un poco, variaciones ínfimas en el contacto entre nuestras pelvis y nuestros vientres, ella acompañaba mis retiradas, acogía mis embestidas. Poco a poco dejamos de movernos. Ya no nos movíamos en absoluto, mi sexo estaba inmóvil, únicamente era el suyo el que se contraía suave, regularmente, como una respiración, alrededor del mío. Las caras estaban muy cerca, solo

dejábamos de besarnos para mirarnos a los ojos, cada uno sabía que sentía exactamente lo mismo que sentía el otro. A pesar de que aquella mañana todavía ni siquiera nos habíamos dirigido la palabra, a pesar de que ni siquiera sabíamos el apellido del otro, yo tenía la sensación de ser ella, y se lo dije, ella tenía la sensación de ser yo, fue en aquel momento en que estábamos tan juntos, en que no hacíamos más que eso, estar unidos el uno contra el otro, lo más unidos posible el uno y el otro, lo más mezclados posible, casi invertidos, cuando ella me preguntó si yo veía la luz, y sí, yo la vi entonces, la luz por encima de ella, la luz encima de nosotros, dicho así parece una idiotez, pero aquella luz que era a la vez un punto infinitamente lejano y una aureola que nos rodeaba, era como lo que describe la gente que ha vivido una *near death experience*, tan imposible de describir como de reproducir, pero cuando la has vivido tienes la certeza de que no es una ilusión ni una autosugestión, que se trata del algo auténtico: *the real thing*. Después nos lo repetimos, asombrados: *era real*.

El paseo

El centro, una antigua granja, está en medio de un bosque. Entre cada sesión de dos horas de meditación puedes pasearte por él, pero sin apartarte de un camino delimitado a cada lado por un cercado. Nos cruzamos, por tanto, silenciosos, en ese camino bordeado de árboles desnudos, tapizado de hojas muertas, horadado por grandes charcos embarrados, como supongo que se cruzan los monjes en un claustro. Todos caminamos mirando al suelo, con la capucha plegada sobre la frente como un hábito. Aunque evito cruzar la mirada con las suyas, no obstante observo a mis compañeros perdidos en sus pensamientos y me pregunto qué pensarán. Observo el ritmo de su marcha, observo el mío. El camino forma un circuito que se completa aproximadamente cada diez minutos. Eso depende, sin embargo, de la velocidad con que se camina. Diez minutos es el promedio del ritmo de paseo, cuatro o cinco kilómetros por hora. Ayer nos pidieron que no corriéramos porque perjudicaría la concentración general. En cambio, no está prohibido caminar despacio e incluso muy despacio. Así pues, poso lentamente el talón de mi pie delantero en el suelo desigual y resbaladizo del camino. Sería mejor hacerlo sobre un entarimado y descalzo, pero tengo un buen calzado, de suelas lo bastante flexibles para poder desplegar, o imaginar que despliego, la planta del pie a partir del talón, después el arranque de los dedos, luego los cinco dedos intentando distinguirlos bien. Al hacerlo conservo el peso de mi cuerpo sobre mi pierna trasera, en mi pierna hundida en el suelo, pisando lo más fuerte posible. Después transfiero despacio, muy despacio, el peso de mi pierna trasera a mi pierna delantera. Me esfuerzo en hacerlo como quien trasvasa de un recipiente a otro un líquido pesado, viscoso, miel, por ejemplo: no gota a gota sino en un flujo continuo. Lleno el pie delantero frenando, vacío el trasero retardando, como a regañadientes, y hago que el movimiento entre los dos dure todo lo posible, consciente de cada etapa del proceso. Este movimiento banal de la marcha, que se reduce a posar un pie delante del otro, trato de efectuarlo con plena conciencia, lo descompongo, lo lentifico, observando todas las sensaciones que desarrolla, el contacto con el suelo, el contacto con el aire, la temperatura. Por lo visto no soy el único que practica esta forma de meditación en movimiento: delante de mí, identifico como un practicante de taichí a ese tío que se mantiene de pie como una garza sobre una pierna, lo identifico tan claramente como a ese otro que hace un momento

se agarraba las nalgas: un practicante del yoga Iyengar. Él también, al verme caminar al ralentí, debe de saber lo que hago: pequeña francmasonería silenciosa, una de las cosas que me gustaban en el dojo.

El camino más largo de un punto a otro

Circulaba en la Montagne una broma que podría ser un *koan* zen: todo el mundo sabe que el camino más corto entre dos puntos es la línea recta. Pero ¿y el más largo? Todo el mundo sabe también que se puede correr rápido, que algunos corren más rápido que otros, que en cada momento de la historia hay un ser humano que corre más rápido que todos los demás. En el momento en que escribo es una atleta norteamericana que se llama Allyson Felix, en el momento del que hablo era un atleta jamaicano que se llama Usain Bolt, no sé quién será cuando usted lea este libro, sin duda algún otro porque estas marcas que parecen imbatibles están hechas para batirlas. En todo caso, un récord de velocidad es fácil de medir. Pero ¿y un récord de lentitud?

La forma

El dojo medía veinte metros de largo. Una vez tardé una hora en recorrerlo. Al día siguiente intenté batir mi marca de poner un pie delante del otro aún más despacio. Lo difícil de este ejercicio no es tanto avanzar lentamente como avanzar *sin pausa*. Sin tumbos, sin sacudidas, sin romper el ritmo. De manera continua, fluida, ininterrumpida. Es como nadar en el espacio y un modo muy eficaz de mantener el hilo de la atención. Es también, en el largo aprendizaje del taichí, un ejercicio preparatorio de lo que llaman «la forma», es decir, una secuencia de movimientos que, ejecutada a una velocidad media, dura alrededor de veinte minutos. Existen muchas variantes de la forma, todas ellas relacionadas con una escuela china muy antigua, de las que el estilo Chen y el estilo Yang son las más conocidas. En la Montagne seguíamos el estilo Yang. Estos movimientos se hacen uno por uno, poco a poco se hacen uno tras otro, como trabaja un pianista una sonata. Dicen que tres horas son suficientes para aprender las reglas del juego de go, pero que hacen falta como mínimo tres vidas para adquirir la maestría. Se necesita un mínimo de tres vidas para dominar el taichí, pero más bien tres años que tres horas para simplemente

memorizar esta sucesión de movimientos que sirven de apoyo a la tarea y empezar a comprender *para qué sirve*. No hay que tener prisa. Hay que limitarse a no hacer nada más, durante meses, que caminar al ralentí sobre el entarimado claro del dojo. Después llega un momento en que lo que has empezado a hacer caminando lo haces con movimientos más complicados que forman parte de la famosa forma y tienen bonitos nombres chinos: agarrar la cola del pájaro, tocar el laúd, rechazar al mono, mover las manos como nubes…

Taichí en el metro

Cualquiera que practique un arte marcial llega a comprender en un momento dado que no se trata de lograr una ejecución, sino de que brote algo del interior de uno mismo. Se trata de erosionar el ego, la avidez, el espíritu de conquista y de competición, de educar la conciencia para darle acceso a la realidad sin filtro, a las cosas tal como son. Puede calificarse de yoga todo aquello a lo que uno se dedica con seriedad y amor, desde el kungfú hasta el cuidado de una motocicleta. Con esa actitud probé en otro tiempo a practicar el taichí; con esa actitud y, lo recuerdo para relativizar mi sensatez, poniéndome ciego a copas cada dos por tres. Me gustaba sentir que la forma se grababa en mi memoria, me gustaba que un gesto sucediese a otro sin tener que pensarlo, como si se realizase por sí solo, tan natural como la respiración. Soñaba con escribir así: con aquella fluidez, aquella naturalidad, aquella tranquilidad que para mí eran y son más accesibles en el taichí o el yoga, puesto que en ambos siempre seré un aficionado, que en mi propio terreno donde reina sin compartirlo esa mezcla inextricable de obsesión, de megalomanía y del noble deseo de hacer las cosas bien que constituye el ego de un escritor. Con el mismo cuidado que pongo en componer, releer, retocar frases, hacía una y otra vez los mismos gestos y el recuerdo de los precedentes enriquecía cada tentativa y la volvía más atinada y precisa. Todo me servía de ejercicio. Tomar el metro se convirtió en un placer. De pie, cerca de la barra central, pero sin agarrarla, me ejercitaba en mantener el equilibrio con los brazos colgando. Ahora bien, el metro cabecea, da sacudidas de lo más irregulares, imprevisibles, a merced de las aceleraciones y las reducciones de velocidad, de los frenazos bruscos. No se pueden prever estos giros constantes pero se puede intentar acompañarlos, absorberlos con la planta de los pies, los tobillos, las pantorrillas, los muslos, la pelvis. Sin

llamar la atención de los demás pasajeros, sin hacer grandes molinetes con los brazos, te retuerces como una llama. Es raro que no pierdas el equilibrio, una vez como mínimo, entre dos estaciones, que no tengas que agarrarte a la barra central. Pero también hay veces en que absorbes una coz que normalmente tendría que haberte desarbolado. En que vacilas y te recuperas, pierdes el equilibrio y lo recobras. Nadie a tu alrededor se da cuenta de que estás practicando esta especie de rodeo. Es embriagador.

Las manos como nubes

En mi grupo de principiantes había una mujer de unos cincuenta años, un poco gorda, menuda, muy amable, que había empezado a practicar taichí un año antes sin esperar ni sospechar que pudiese ser algo distinto de un ejercicio no demasiado agotador y bueno para la salud. Un día llegó al curso con los ojos brillantes, trastornada, jadeante pero contenta: parecía que acabase de hacer el amor. Había venido en metro, como de costumbre, y en un largo pasillo desierto dos golfillos la habían agredido para robarle el bolso. «Y entonces ha ocurrido algo, no he comprendido bien qué, he movido las manos como nubes y el que me sujetaba el brazo se ha estampado la cabeza contra la pared y los dos han huido a toda prisa.» A nosotros también nos brillaron los ojos al oír esto, y sin duda parecíamos gente que acaba de hacer el amor. Es una pregunta que se plantean todos los practicantes de un arte marcial: esas técnicas de combate que aprenden ¿serían eficaces en una pelea callejera? ¿Frente a unos tíos nerviosos y realmente violentos, decididos a hacer daño? La aventura de esta mujer menuda respondía a esta pregunta y era una respuesta estimulante. Bajo la dirección especialmente eufórica de Pascal, aquella mañana nos pusimos a hacer y rehacer «las manos como nubes», ese movimiento en apariencia pacífico y meditativo que tan oportunamente se había abierto camino en las neuronas de la mujer convertida aquel día en nuestra heroína de la vida real. Al contrario de lo habitual, después de la clase nos quedamos a charlar. Pues sí, decía Pascal, claro que el taichí es un arte marcial. Cada movimiento de la forma es un ataque o una defensa. Se cree que es una gimnasia suave que hacen unos chinos ancianos en los parques, pero para defenderse es tan eficaz como el kárate o el boxeo tailandés, como bien saben los practicantes más adelantados. Por mi parte, yo sabía que había cursos para ellos pero no pensaba seguirlos hasta varios años después, como poco. «Te equivocas», me dijo Pascal. «Puedes asistir: miras lo que hacen los

demás y los copias, así es como se progresa.» En consecuencia, me incorporé al grupo de los avanzados y empecé a seguir el seminario anual del doctor Yang.

Rápido y lento

Este seminario duraba una semana, seis horas al día. Yo ya no estaba disponible para nadie. Muchos practicantes venían de toda Francia, de Alemania, de España, de Italia. Traían su saco de dormir y dormían en el dojo, que apestaba un poco a pies. El doctor Yang era un cincuentón afable, risueño, de estatura media y aspecto anodino. No soltaba discursos espiritualistas, no jugaba a ser gurú, y se enorgullecía, como buen chino, de que su escuela fuese también un negocio próspero. Observaba lo que hacíamos, corregía con un gesto, rara vez hacía una demostración, pero si las hacía eran impactantes. Un día ejecutó ante nosotros una secuencia de la forma: tres o cuatro movimientos que yo hacía en un minuto, ralentizándolos al máximo. Él empleó veinticinco, y durante ese tiempo debió de respirar dos veces: dos inspiraciones, dos exhalaciones; su aliento circulaba con una amplitud y una lentitud infinitas por su cuerpo, que se movía como una medusa o una anémona de mar. Nunca he visto a un ser humano hacer delante de mí algo tan impresionante. Formando un corro alrededor del doctor Yang, no nos atrevíamos a respirar por miedo a interrumpir aquel flujo milagroso. Y luego, al cabo de un movimiento tan prolongado que parecía inmóvil, fue como una serpiente que dispara su lengua: un relámpago, toda la parte frontal del cuerpo proyectada a la velocidad de la luz, con los dedos índice y corazón de la mano separados para hundirse en los ojos de un adversario virtual, y se rio al mirarnos, con su risita de chino, y chilló: «*Don't miss the point, it's to kill*!» Todos estábamos boquiabiertos, sin aliento, con la mandíbula colgando, pero el doctor Yang no nos dejó tiempo para reponernos. Nos miró de arriba abajo, sin dejar de reírse, y después dijo: «*Now, fast*», y se volvió invisible. No bromeo, ni tampoco exagero. Fue como si se hubiera introducido en otra dimensión y solo pudiéramos entrever su estela, hasta tal punto fue rápido. Estaba allí y de repente ya no estaba. Esta secuencia que nosotros hacíamos en un minuto y que él acababa de prolongar a veinticinco, la hizo en unos segundos, demasiado deprisa para que el ojo pudiese seguir los movimientos de su cuerpo, y sin embargo estábamos seguros de que no había omitido nada, de que no lo había hecho en plan chapuza, que todo estaba allí, hasta los

matices más nimios. Imaginen una escena de una película que primero transcurre al ralentí, ralentizada veinticuatro veces, pongamos, y luego acelerada, también veinticuatro veces. Es lo que hizo el doctor Yang en la realidad. El maestro Yoda en primer lugar y Bruce Lee después. Con una autoridad alucinante, aquel día nos mostró que el taichí era las dos cosas y que no solo había que ejecutar la forma con nuestro tempo habitual, más o menos inmutable, *andante ma non troppo*, sino también lo más despacio y lo más rápido posible: para meditar y para matar.

Al mismo tiempo

El doctor Yang no se contentó con esto. Guardaba una carta en la manga. Esta vez no hubo ninguna demostración espectacular, solo unas palabras que nos lanzó con una de sus risitas el último día del curso: «Está bien si habéis comprendido que hay que trabajar la forma no solo despacio sino también deprisa. Ahora debéis comprender que esto no basta. Hay que trabajar la forma rápida y la lenta *al mismo tiempo*».

«*¡Adelanta tus pies hacia atrás!*»

Esta expresión, «al mismo tiempo», está actualmente amenazada en Francia porque se asocia con nuestro presidente actual, Emmanuel Macron, hasta el punto de que pronunciar estas tres palabras se ha convertido en un chiste. Aun así, yo comprendo la posición que expresa y quizá la comprendo demasiado. Cuando pienso algo tengo tendencia a pensar al instante lo contrario, y a asimilar las razones del prójimo hasta el extremo de adoptar fácilmente la opinión del último que ha hablado. En el sentido en que la empleaba el doctor Yang era todo menos una broma, y es una clave no solo del taichí sino de todas las variedades del yoga. Uno de mis profesores, Toni d'Amelio, que es americano y por eso adora las expresiones populares francesas, lo dice de otro modo. Dice que cuando haces yoga no puedes «repicar y estar en la procesión». A primera vista parece el lema de un aprovechado, del tío que abusa, que quiere las ventajas sin los inconvenientes, pero cuando Toni lo aplica al yoga quiere decir otra cosa: se trata de cultivar, en los estiramientos musculares, en las posturas, en el trabajo del cuerpo y de la mente uncidos al

mismo yugo, que son *asanas*, cualidades que se consideran contradictorias y entre las cuales hay que elegir: fuerza y flexibilidad, velocidad y lentitud, inmovilidad y movimiento, meditación y acción. Pues no, no hay que elegir. No hay que sacrificar una cosa por la otra. Pascal despliega una infinidad de movimientos en una postura inmóvil y los movimientos más amplios emanan de un núcleo de inmovilidad. Hay que subir hacia abajo, bajar hacia arriba, hay que tirar cuando empujas, empujar cuando tiras, perseguir dos liebres a la vez, hay que hacer dos cosas a la vez, tienes que querer una cosa y su opuesta, no puedes comer el pastel y conservarlo, como dicen los ingleses, sentenciosamente: «*You can't eat your cake and have it*», y me acuerdo de con qué carcajada afectuosa acogimos todos esta exclamación de Toni: «¡Adelanta tus pies hacia atrás!».

La voz del intérprete francés

Es la hora de cenar pero no hay cena: régimen de monjes budistas. En su lugar, tras la última meditación de la jornada, escuchamos una alocución de S. N. Goenka. Ya no estamos adoptando una postura, te sientas como quieres. Con tal de que no vuelvas los pies hacia el altar, puedes incluso tenderte encima de los cojines. Estoy cansado pero contento. El primer día ha transcurrido bien. Ningún problema con la postura, la respiración tranquila, no una excesiva divagación en los pensamientos y estos recuerdos de taichí que afloran: a menudo he pensado que todo este trabajo no era en vano, que la forma estaba almacenada en alguna parte en el fondo de mi memoria y volvería a la superficie un día. Diga lo que diga la gente que en los foros habla de exceso de información y lavado de cerebro, *Vipassana* me produce una buena impresión y es especialmente buena la de la voz del intérprete que traduce al francés, a intervalos de dos o tres minutos, los discursos grabados en pali por Goenka. Su voz es la de un anciano. En ella se oye la edad provecta, el Ganges, la proximidad de la muerte y algo mucho mucho más antiguo que la persona de Goenka. La voz de su intérprete es la de un hombre joven: clara, nítida, pausada, es más la voz de un hombre afable e instruido que la de un sabio. No es una voz de gurú, no posee esa calidez envolvente y obscena de los profesionales de la persuasión —políticos, predicadores, actores seguros de su encanto—, y no me sorprendió saber más adelante que era la voz de un cantante de música barroca, adepto de la *Vipassana*, que practica el *karma yoga* poniendo su talento al servicio del maestro. Al escucharle pienso en lo que Roland Barthes, tan sensible al grano y a la afinación de la voz, alababa en sus intérpretes favoritos: la dicción totalmente inteligible, que no sacrifica nada pero que tampoco lanza un conjuro en cada sílaba, la frase natural, sin afectación pero sin subrayar tampoco la ausencia de afectación, el equilibrio ideal entre la distancia y la familiaridad. Y los enlaces. ¡Ah, los enlaces![2] Son *la* piedra de toque en el arte de decir un texto en la lengua francesa. Y un rompecabezas. ¿Hay que hacerlos? ¿Hay que hacerlos todos? No todos, porque hay algunos realmente desafortunados. ¿Dónde, entonces, hacer hincapié entre el habla demasiado pulida, que enseguida se vuelve pedante, y la distensión que, si es sistemática, es también una forma de afectación? Escuchando atentamente al intérprete de Goenka me quedo estupefacto. Porque tengo que rendirme a la evidencia: hace *todos* los

enlaces. Ahora bien, uno no se percata nunca. Es como si no los hiciera y sin embargo los hace: gran arte, yoga vocal, y me digo que ese tipo pone en hacer que se entiendan las palabras de su viejo maestro las mismas virtudes de exactitud, de simplicidad, de naturalidad que yo busco cuando escribo. Como dice el *I Ching*, el antiguo libro de adivinación que es la fuente y el corazón del pensamiento chino: «*La gracia suprema no está en el ornamento, sino en la forma simple y práctica*».

La alocución de la noche

«Somos desgraciados», dice Goenka. «Muy desgraciados.

Estamos sujetos al sufrimiento.

El hecho de existir en el espacio y el tiempo, de que seamos un hombre o una mosca o un dios, nos condena a este sufrimiento que es la ley de la existencia, junto con el cambio perpetuo.

Sufrimiento, cambio perpetuo, miedo, avidez, aversión.

Miseria.

La causa de esta miseria es la ignorancia.

La ignorancia es confundir nuestro espíritu con eso que llamamos «yo». Es la identificación con ese «yo» lo que genera la miseria.

Entonces hay que preguntarse: ¿qué es lo que en uno mismo dice: «¡Yo!, ¡yo!, ¡yo!»?

Hay que investigarlo.

De nada sirve investigarlo intelectualmente. De nada sirve leer libros sobre el budismo. Es como leer y releer la carta de un restaurante en vez de comer.

Tiene que investigarlo uno mismo.

Tiene que sondear el interior de sí mismo para saber quien dice: «¡Yo!, ¡yo!, ¡yo!».

Tiene que hundirse en las profundidades de sí mismo. Al atravesarlas alcanza la realidad.

El único instrumento para alcanzar la realidad, la única balsa para realizar la travesía es tu cuerpo.

Aparte de algunos vagos conocimientos anatómicos, no sabes nada de tu propio cuerpo.

Estás aquí para explorarlo.

Estás aquí para explorarlo por medio de tus sensaciones, de tu respiración. Ante todo de tu respiración.

Hoy has empezado a observarla.

Vas a continuar mañana. Vas a seguir al día siguiente.

Vas a trabajar con ardor, con perseverancia, con paciencia, con suavidad.

No vas a lograr la liberación en diez días, pero vas a adquirir una técnica que quizá te conduzca a ese objetivo.

Es una técnica muy segura, existe desde hace mucho tiempo, muchas personas han alcanzado la liberación gracias a ella.

Es una técnica, no una religión. No opera con ideas ni con creencias, opera con la respiración, que es algo real.

No utilices ideas ni creencias, únicamente la respiración. Únicamente tu experiencia directa.

Sobre todo no se te pide que creas en cualquier cosa.

No creas nada: intenta. Haz la experiencia.

El primer día ha terminado, quedan nueve.

En general, el segundo y el sexto día son los más difíciles.

Tal vez no será así para ti, pero conviene que te prepares.

Has venido aquí para una operación quirúrgica de tu alma.

Es saludable pero puede ser dolorosa. Puede ser incluso peligrosa.

Cosas extrañas e inquietantes pueden aflorar a la superficie.

Quizá tengas miedo, quizá llores.

Quizá acabes harto de que no haya cena.

Persevera. Aguanta hasta el décimo día. Después podrás decir que esto era una idiotez o que no era para ti. Solamente después.

Ahora ve a dormir.»

Me remuevo

Mi segundo día empieza con un fracaso. Algunos adeptos que he conocido contabilizan sus horas de meditación como los empleados del transporte aéreo sus horas de vuelo. ¿Cuántas horas de meditación he acumulado en mi vida? ¿Tengo derecho a *millas*? Empecé hace veinticinco años. Sería bonito, si hubiese practicado media hora al día durante todo ese tiempo, multiplicar 365 por 25 y luego por 30 minutos: más de 4.000 horas. Es difícil imaginar 4.000 horas de meditación, 4.000 horas de conducción de un automóvil, 4.000 horas de sexo, 4.000 horas de cualquier actividad, y de todos modos estoy lejos, muy lejos, de esta cuenta. He practicado de manera tan irregular, tan errática, con tan largas ausencias… Sin embargo no soy un principiante, adopto fácilmente la postura del loto en los dos lados, y convencido de ello me decía: los *vritti* van a ser el plato fuerte pero la postura debería ser fácil. Pues no. Hoy no sale bien. Muy pronto me duele la espalda, un dolor puntiagudo en medio del omóplato derecho. Puntiagudo, no agudo: no es insoportable, debería conseguir ahuyentarlo si me concentro en hacerlo. ¿Es en medio del omóplato, como al principio me ha parecido, o debajo del omóplato? Más bien debajo. Me represento mal los músculos situados debajo, cómo son y a qué están unidos, pero intento tratar el problema mediante la técnica de que «no se puede repicar y estar en la procesión», que consiste en ejercer una presión simultánea desde fuera hacia dentro y de dentro hacia fuera, con la esperanza de atenazar el omóplato y eliminar el dolor. Consigo lo primero, no lo segundo. A pesar de mi resolución de observar más que actuar y sobre todo, pase lo que pase, de permanecer inmóvil, me sorprendo ya moviéndome, efectuando una discreta, muy discreta rotación del hombro. Es invisible desde fuera, sin duda, pero sé que he empezado a joderla. La primera derrota es la madre de las derrotas, ya reincidimos. Giramos y retorcemos el hombro. Nos removemos. Puestos a joderla, nos permitimos demasiado pronto ese largo movimiento ondulatorio que en principio se reserva para el fin de la sesión y que consiste en dejar caer la cabeza hacia delante, impulsada por su propio peso. Pesa mucho, una cabeza: por lo menos diez kilos. El mentón se apoya en la garganta, la nuca se dobla, el pecho se ahueca, la espalda entera se redondea, es lo que se llama la postura del gato. Con la ayuda de la exhalación y de la gravedad, dejas que la cabeza descienda lo más lejos posible, como si quisieras tocar el ombligo con la punta de la nariz. Te

rindes, te has rendido. Al final te quedas inmóvil, lo más bajo posible, lo más doblado posible, y cuando notas que realmente no puedes bajar más empiezas muy despacio, esta vez inspirando, a enderezar la cabeza, la frente, como si un hilo te tirase de la nariz pero esta vez hacia delante, hacia arriba, y con este movimiento ascendente todo lo que se había replegado se despliega, estabas cóncavo y ahora estás convexo, retornas a la postura inicial y es muy agradable, un movimiento compuesto de dos movimientos sucesivos, uno descendente y otro ascendente, uno abdicando y el otro conquistando, uno exhalando y el otro inspirando, es incluso maravillosamente agradable, de pasada ha amasado mucho el omóplato, el dolor ha remitido, el único problema es que has jugado esta carta demasiado pronto. Te sientes mejor en esta postura, pero sucede como en todas las compulsiones —cigarrillos, vasos de alcohol, chutes de heroína—, no deberías haber empezado porque al cabo de un breve momento de satisfacción lo único que te apetece es reincidir. Me obligo a observar diez ciclos de respiración muy lentos antes de dejar caer de nuevo la cabeza, pero en realidad solo observo cinco o seis y me zambullo otra vez hacia delante, me desplomo. Me desplomo todo lo posible, lo más lejos y el mayor tiempo posible hacia abajo antes de volver hacia arriba, de encontrar la postura presintiendo que aguantaré aún menos tiempo que la vez anterior. No paro de removerme, de subir y bajar, en el punto en que estoy abro los ojos. ¿Todos están tan agitados como yo?

No hay grandes personas

Delante de mí, una muralla de espaldas erguidas, compactas, inmóviles, bajo las mantas azules que cuelgan a su alrededor, cónicas como tipis. ¿Qué ocurre dentro de esos tipis? ¿Qué pasa en el cuerpo de cada cual? ¿Y en su cabeza? Miro las espaldas, miro las nucas. Me pregunto a quién le dolerá algo como a mí, quién se aburre, quién está en las nubes, quién se vuelve loco. En rollos de este tipo hay muchos muy locos, hay muchos en todas partes, pero quizá más entre los que buscan sentido y serenidad. Es un espectáculo curioso, conmovedor, el de estas personas reunidas durante diez días en un cobertizo para interiorizarse, saber mejor quiénes son, saber mejor lo que las mueve. Cada uno de nosotros está encerrado en sus pensamientos, sus obsesiones, cada uno es prisionero de sus remolinos, cada uno se golpea la cabeza contra sus callejones sin salida. Cada uno ha venido con la esperanza de ver un poco más claro, de escapar un poco del atolladero, de ser un poco menos

desgraciado. Malraux cuenta que interrogó a un cura viejo. «¿Qué ha aprendido del alma humana usted, que se ha pasado cincuenta años escuchando a la gente en el secreto del confesonario?» Y el cura respondió: «He aprendido dos cosas. La primera es que la gente es mucho más infeliz de lo que creemos. La segunda es que no hay grandes personas.» No las hay, todos estamos desnudos debajo de la ropa. Cuando conocemos gente, siempre estamos en lo cierto cuando la imaginamos desnuda debajo de la ropa, cuando imaginamos sus cuerpos frágiles, pálidos, inseguros, cuando imaginamos al niño que tiene miedo o a la niña perdida que han sido, y que siguen siendo, antes de convertirse en el presidente de la República o en una actriz famosa: Emmanuel Macron o Catherine Deneuve, al igual que Ribotton. Ahora los confundo, al Ribotton de mi clase de séptimo y a su reencarnación, cuarenta y cinco años más tarde, a menos de un metro de mí. ¿En qué piensa ese Ribotton reencarnado? ¿Contra quién lucha? ¿Adónde lo arrastran sus *vritti*? ¿Sigue enriqueciendo sin cesar, contando ruidosamente sus respiraciones, el reglamento de las tareas prácticas? ¿Consiguen sus pomposas aspiraciones a la sabiduría taponar la tristeza inmensa que le habita? ¿Qué sentirá uno en la piel de Ribotton? Quizá lo más interesante de la vida es intentar saber esto: qué se siente al ser otro distinto de uno. Es uno de los motivos que incitan a escribir libros, otro es el de descubrir lo que significa ser uno mismo. Yo me ocupo sobre todo de saber cómo soy yo. Demasiado, sin duda. Recientemente me he dado cuenta de que mi amiga Hélène F. empieza por «tú» la mayoría de sus frases y de que yo empiezo por «yo» la mayoría de las mías. Eso me ha hecho reflexionar. Una regla del buen vivir que ha caído un poco en desuso prohíbe empezar una carta por «yo»: ganaría si la aplicase en la vida y en el trabajo. Flaubert perseguía las cascadas de genitivos: le enloquecía escribir «una corona de flores de azahar», podía pasar días enteros buscando cómo evitarlas, cuando la única manera de hacerlo, si te empeñas tanto, es *no* hablar de coronas de flores de azahar. Otros persiguen los adverbios, a los que yo no les encuentro nada reprochable. Lo que yo debería hacer es perseguir las frases que empiezan por «yo». Difícil. ¿Fuera de mi alcance? Un asunto crucial. Incluso Simone Weil decía: a la postre, hay pocas personas que saben que los demás existen. Que, sencillamente, *están al tanto* de esto: que los demás existen. La meditación, undécima definición, debería enseñarnos esto. Si no lo hace, si sigue siendo un asunto entre uno y uno mismo, no sirve para nada: es otra fruslería narcisista. De pronto tengo miedo de que sea, al menos para mí, otra fruslería narcisista. Eso me entristece.

Abrazar los árboles

En el bosque donde camino tristemente hay algunos que observan los árboles. Hay algunos en cuclillas delante de un tocón y lo contemplan con una mirada pensativa. Hay quienes acarician un tronco, palpan una corteza, separan una a una las sensaciones provocadas por el contacto entre su piel y la madera. Y quienes directamente se plantan delante del tronco de un roble, lo contemplan y luego lo abrazan. Lo rodean con los brazos, lo palpan con las manos, con los ojos entreabiertos se frotan contra la corteza, extáticos. Abrazar los árboles es una práctica familiar del *new age*, comunicar con el planeta Gaia acariciando los árboles, y me pregunto si la gente que lo hace sentiría ese impulso si no les hubieran dicho que eso se hace, que es una señal de sensibilidad, de conexión con la naturaleza, de desapego, qué sé yo. Yo me salvo de la tristeza con la ironía. Astucia clásica a la que he recurrido tantas veces. Pensamiento negativo, pensamiento del que habría que huir pero en el que, por el contrario, me refugio y que se transforma en otra astucia aún más negativa y muy eficazmente negativa porque es tremendamente convincente. Unos días antes de partir leí una antología de ensayos de George Orwell y, sin que a primera vista tuviese ninguna relación, vi en Netflix un documental dedicado a Ram Dass. Dass, cuyo verdadero nombre era Richard Alpert, había sido junto con Timothy Leary el apóstol del LSD en los años sesenta. Más tarde se convirtió en un viejo gurú, al parecer muy influyente y adepto de la meditación en plena conciencia. Un derrame cerebral lo dejó hemipléjico, pero también, según explica él, aún más sereno y benevolente que antes, aún más despierto y sensible al esplendor del mundo. Se congratula de ello con una voz suave, franciscana, como empañada de éxtasis. Es una persona que, al menos desde su punto de vista, ha alcanzado ese estado de quietud y de ensimismamiento beatífico al que el arte aspira, según Glenn Gould. Al ver este documental me imaginaba los sarcasmos y hasta el desprecio que habría inspirado a Orwell, no sin duda Glenn Gould, un genio excéntrico y asocial, sino Ram Dass, ese anciano sentencioso, representante ejemplar de la tribu de barbudos-yoguis-vegetarianos-con sandalias, a los que Orwell no consideraba unos ingenuos inofensivos sino unos cretinos plenamente malignos. Y me pregunto también, al ver a esos chicos con gorros peruanos que abrazan árboles: ¿cómo es posible que el acento de la verdad, el peso de la experiencia y hasta el gozo estético se inclinen tan evidentemente hacia el lado de Orwell

y no del de Ram Dass ni de ninguno de los maestros espirituales autoproclamados que sueltan sus discursos sempiternos sobre la ampliación de la conciencia, el poder del instante presente y la paz interior? ¿Por qué esos pensamientos carecen hasta tal punto de *gravitas*? ¿Por qué la prueba de la belleza les resulta invariablemente fatal? ¿Por qué son tan feos, tan tontos sus libros de cubiertas rosas o azul cielo, que te saltan a los ojos como el incienso a las fosas nasales en las librerías *new age*?

Domesticar a los búfalos

Solo estamos en el segundo día, pero el espacio que nos han asignado se ha convertido en nuestro mundo, como el claustro para un monje, la cárcel para un preso, el cercado para un búfalo. La del búfalo en su cercado es una metáfora canónica. Simboliza el universo mental: poderoso, capaz de llevar a cabo grandes empresas, pero también salvaje, impulsivo, que irradia perpetuamente en todas direcciones. Hay que domesticarlo. Requiere tiempo, paciencia, destreza. Dejas al búfalo retozar en su cercado y luego lo llevas a su rincón, sin descanso. Al final el hombre lo sujeta por el ronzal y el búfalo va dócilmente donde el hombre quiere que vaya. Los *vritti* se han calmado, la mente está controlada, la liberación se acerca. En los países budistas, muchos grabados populares representan las etapas de ese adiestramiento. Dicen que es un proceso conocido, señalizado, y que si perseveras llegarás a dominarlo. Dicen que la meditación funciona. Y también el yoga. Nosotros lo creemos; de lo contrario no estaríamos aquí.

Internarse en el bosque

Tan ocupados estamos en domesticar a los búfalos de nuestro cercado que hemos prácticamente olvidado que ahí cerquita, al alcance de la voz, hay otros búfalos en otros cercados. Es un espacio paralelo, simétrico, donde todo es idéntico salvo que sus habitantes son mujeres. Al otro lado del cobertizo, al que ellas acceden por una puerta opuesta, se extienden los bungalows y dormitorios ocupados por mujeres. A veces se las ve pasar de lejos, a través de los árboles, en caminos vallados como los nuestros. En los debates sobre los foros donde se habla de la *Vipassana*, algunos ven en esta separación de

los sexos un signo de oscurantismo religioso, el comienzo de la coerción y el fanatismo. Yo lo veo como una disposición sensata y realista. Si se quiere que la gente dirija la mirada al interior de ella misma, más vale ahorrarle durante algunos días la tentación de agradar. ¿Que sería de mi concentración ya vacilante si en el cojín de al lado hubiese una mujer seductora en vez del profesor Ribotton reencarnado? Ahora bien, no han pensado en los homosexuales. Me imagino de repente un intercambio de miradas entre dos fornidos bigotudos que desde luego no habían previsto esto. El ligue gay, directo y salvaje: con unos minutos de intervalo, el uno sigue al otro, salen del cobertizo y se encuentran en el fondo del bosque para metérsela como locos. Y después el uno le ofrece un pitillo al otro y luego un pelotazo de whisky que guarda de reserva en su habitación: todas las transgresiones a la vez. «Empezaba a hartarme su silencio, ¿a ti no?», dice el que tiene acento de Toulouse. Los dos se desternillan. El sexo, el deseo, en su evidencia, en su cruda realidad, vuelven completamente ridículos esos melindres espiritualistas que al llegar, sin embargo, se tomaban muy en serio. Siguen riéndose más tarde, cuando ya son pareja y cuentan el encuentro a sus amigos. Todo el mundo lo sabe, a todo el mundo le gusta oírlo más de una vez. Esta historia de su encuentro en un centro de meditación es su gran éxito en sociedad, su pedazo de bravura, su leyenda dorada. Algo tan imprevisto, tan fuera de lo trillado y por ello tan glorioso: otra cosa, desde luego, es conocerse en Mikonos. Se parten de risa. Yo también, al imaginármelos. Pero me pregunto: ¿no falta algo en la visión del mundo de la meditación? ¿La sabiduría no es un poco demasiado formal? ¿No es el culo más *real*, lisa y llanamente?

El mal camino

No hay nada que merezca conocerse fuera de la vía que permite escapar de la condición humana, dicen Patanjali y Hervé. Hay días como hoy en que pienso que hay otras mil cosas que merece más la pena conocer. Que se aprende más de la vida yendo a *backrooms*, haciendo política o fusiones y adquisiciones que quedándote sentado en tu pequeño cojín para contarnos que al observar la respiración hacemos la cosa más vital del mundo. Mi concentración se resiente cuando vuelvo a mi cojín. Me distraigo, estoy inquieto, ya no creo en lo que hago. Estas dudas me vuelven cada vez más desagradable, y como no tengo a nadie con quien serlo soy desagradable conmigo mismo. Más que desagradable: hostil. Me reprocho estar aquí, me reprocho ser quien soy. Mi libro risueño y sutil sobre el yoga me parece un proyecto absurdo. Sin que lo haya visto venir, mi cólera se transforma en miedo. Algo da vueltas y sube en mi cerebro, algo que no controlo pero que, sí, es miedo. Un miedo no razonado, no expresado. Lo más preciso que podría decir para entenderlo sería: tengo miedo de haber emprendido el mal camino. Siento que he hecho eso. No lo sé todavía, me digo que mi vida va muy bien, hacia lo mejor, pero no es cierto. Parece que va bien, me siento seguro en mi cercado, creo que me dirijo hacia el estado de quietud y de ensimismamiento beatífico, pero es un espejismo. La sensación de peligro aumenta. Esta historia tan preciosa y que yo creo tan buena e incluso tan inocente con la mujer de la estatuilla de Géminis: peligro. Peligro de la duplicidad, de la división, peligro de la doble vida: los gemelos son una advertencia. Sensación de haberme extraviado, perdido, de haberme equivocado en una intersección y aventurado en una zona donde no debería estar. Es eso: estoy donde no debería estar. Donde no debería haber ido. Para contener esta angustia que me retuerce las tripas intento seguir mi aliento: no sirve de nada. Y mis fosas nasales, su interior, sus sensaciones: ¿os cachondeáis de mí o qué?

Las lágrimas

En ese momento sucede algo extraño. Emerge un recuerdo. Sin duda ha hecho falta toda una cadena de *vrittis* para que reviente como una burbuja en la

superficie de mi conciencia, pero no lo he visto llegar y de golpe está ahí, se abalanza sobre mí. Estamos en séptimo curso, en clase de ciencias naturales. Un chico sentado en la primera fila ha extendido las piernas sobre la tarima y las suelas de sus zapatos han entrado en contacto con la parte baja del pantalón de Ribotton. Este lo ha notado, como Jesús nota que una mujer, entre la multitud que lo apretuja, ha tocado su túnica. Ribotton mira el bajo de su pantalón y entonces se le descompone la cara. Monta en una cólera espantosa, pero que no inspira miedo ni respeto, sino más bien compasión y vergüenza. Con una furia amarga, lacrimosa, Ribotton dice que está harto de venir al liceo para que le ensucien los pantalones que bastante le cuesta comprar porque todo está caro y su sueldo es miserable, y que si los padres del alumno que acaba de ensuciarle el pantalón tienen recursos para pagar la tintorería todos los días mejor para ellos, pero él no los tiene. Le vibra la voz cuando dice esto, da la impresión de que va a llorar y yo también estoy al borde de las lágrimas, al mismo tiempo a causa de Ribotton y a causa de que Maxime Ribotton esté obligado a soportar el espectáculo de su padre humillándose delante de todos nosotros, expeliendo con un impudor horrible su rencor porque la vida le haya estafado de esta manera. Miro a su hijo gordo y sudoroso al que nadie quiere, me imagino que después de la prueba atroz que acaba de sufrir abandonará en silencio el liceo al final de la clase y no volveremos a verlo. Sabremos que se metió en la cama, que sigue allí, que ya no habla, no se alimenta. Algunos iremos a visitarlo, a llevarle pequeños regalos para intentar retenerlo con vida pero no lo lograremos. El horror de lo que ha sufrido Maxime Ribotton es tan grande que no sobrevivirá. Toda la clase asistirá a su entierro. Para seguir el ataúd de su hijo, Ribotton se pondrá sus pantalones mejor planchados. Su tristeza inmensa no impide que sea ridículo, pero nos prometemos no volver a burlarnos de él nunca, ser siempre amables con él, dedicar las tardes del jueves a consolarlo. En realidad, a Maxime Ribotton no le afectó especialmente la forma, a mi entender atroz, en que su padre se humilló a sí mismo. Lo comentó, después de clase, con una indiferencia guasona, diciendo que su padre se enfadaba enseguida pero que también se le pasaba pronto, no era cuestión de montar un drama. Yo sí lo dramatizo, yo me he pasado la vida dramatizando, y cuarenta y cinco años más tarde, cuando pienso en los pantalones de Ribotton, en la gente que puede pagarse la tintorería todos los días y en quienes, como él, no pueden hacerlo y odian por eso al mundo entero, toda la miseria del mundo, toda la tristeza del mundo se me cae encima. Ahora ya no estoy al borde de las lágrimas: lloro. Corren por mis mejillas lágrimas que no cesarán nunca, que afluirán tanto

tiempo como la miseria humana. Miseria de las víctimas, miseria de los humillados, miseria de los náufragos, miseria de los cretinos, miseria de los pobres Ribotton que son el noventa y nueve por ciento de la humanidad, pero también miseria de los orgullosos como yo que se creen que son el uno por ciento restante, el uno por ciento que prospera y al que sus pruebas engrandecen, el uno por ciento que cree que se encamina hacia la quietud y el ensimismamiento beatífico y que por lo general acaba sufriendo cuando menos se lo espera una mortal desilusión. Miseria de los que no saben siquiera hasta qué punto son miserables, y miseria también de los malvados. Miseria de los verdugos, que sin duda es la mayor de las miserias y que me conmociona aún más que la de sus víctimas. Miseria todavía más grande que la del sin techo: la del tarado con el cráneo rapado que prende fuego al indigente. Miseria del asesino, miseria del pedófilo, miseria del *serial killer*, miseria del tipo que combate sus peores pulsiones y que pierde la partida y sabe desde el principio que va a perderla. Miseria que todos conocemos cuando estamos sentados en la taza del retrete, a la luz amarilla y fría de una noche de insomnio, y pensamos en la imagen valerosa que intentamos desesperadamente que los demás vean en nosotros, en la horrible verdad de lo que nos habita realmente en el secreto de nuestro corazón y del retrete. Miedo, vergüenza y odio: la gran trinidad. Conocemos todo esto, de lo contrario no seríamos humanos, seríamos imbéciles, pero los hay y es toda su historia, la única de su vida, y tratan de colmar mintiendo ese gran vacío blanco, mienten durante veinte años como Jean-Claude Romand y acaban masacrando a su familia, su mujer, sus hijos, sus padres y el perro cuando se ha ido tan lejos en ese vacío que es lo único que queda por hacer. Miseria del niño de un cuento de Dino Buzzati, otro cuento más de los que me impresionaron de adolescente y que se titula *Pobre niño*: es un niño ingrato, malicioso y triste, parecido a Maxime Ribotton, está en la guardería con su madre, todos los demás niños se burlan de él, le hostigan, le humillan, le rechazan cuando él quería jugar con ellos, y al final una mujer se va diciéndole a la madre del niño: «Bueno, adiós, señora Hitler.» Sigo llorando, soy todo llanto sobre mi zafu, y entonces oigo resoplar a mi derecha. Sé bien que a mi derecha está Ribotton padre reencarnado. Es él el que resopla. Pero no es su respiración ruidosa, a la que más o menos me he acostumbrado. Ese resoplido es otra cosa. Entonces hago lo que no se hace aquí: no solo abro los ojos sino que me vuelvo ligeramente para observarle, y aunque él está de perfil veo las gruesas lágrimas como las mías que corren por las mejillas de

Ribotton, y que está llorando, con su jersey jacquard de color burdeos, llora, está llorando sin parar como yo.

Bajo el baniano

Es un placer, a las 4.30 de esta mañana, ocupar tu puesto y establecer tu campamento. Ajustas los cojines, te envuelves en la manta: caliente, esponjosa, protectora. Todavía puedes moverte, cambiar de posición antes de elegir dónde te vas a instalar durante dos horas. En la periferia de tu campo de visión entrevés a los vecinos que también se preparan para zarpar. Cierras los ojos, oyes a tu alrededor el crujido de una rodilla, el frufrú de una manta, un carraspeo, los soplos: una orquesta que se afina. Nos concentramos en los sonidos. Los aislamos, los distinguimos, el oído sintoniza. La voz, por último, surge del silencio: una voz ancestral, como un baniano viejo de varios siglos, en las raíces del cual podría guarecerse un pueblo entero. No se sabe nunca cuánto va a durar la salmodia. Quizá cinco minutos, quizá veinte, puede que la sigan o no unas instrucciones. Es bueno que nos transporte esta voz que llega de tan lejos, tan profunda, tan exenta de premura y de agitación. Es curioso, siento que ahora llega el momento en que va a ocurrir. Unos instantes antes, siento que S. N. Goenka va a irse, a dejarnos solos. Volverá, no hay que inquietarse. No estamos inquietos. Estamos bien.

Estamos bien

Conozco otras maneras de estar bien, afortunadamente. Dentro del sexo de una mujer que amo, y mis ojos en sus ojos. Nadando en el mar un largo rato. Viendo cómo crecen mis hijos y ahora mi nieto. Trabajando cuando se me permite hacerlo. Pero la experiencia de la meditación, cuando es buena, es una manera no condicionada de estar bien. Estás bien porque estás ahí. Estás bien porque en ninguna parte estás mejor. Habitando ese cuerpo, tranquilamente situado en la frontera de lo que eres tú mismo y lo que no eres, entre el fuera y el dentro, y sintiéndote vivir. No hacer algo: solamente vivir. No es nada extraordinario, es lo contrario: lo ordinario, incluso. La vida que corre en ti como la sangre por las venas. Normal, trivial; solamente un poco desamarrada de su comentario. Cuando se accede a este estado ordinario te dices que es tan sencillo, tan normal, que se debería poder acceder en todo momento. Está ahí todo el tiempo, basta con que tú también estés. Es una

habitación dentro de ti, basta con empujar la puerta para entrar en ella. Conoces el camino, tienes la llave, debes poder volver cuando quieras. Error, ilusión de propietario. La habitación siempre está ahí, nada más simple que entrar en ella, pero no entras cuando quieres porque es simple, sí, pero nosotros no lo somos. Es inmutable pero nosotros somos cambiantes. Cada vez que he creído que podía acceder a mi antojo a ese estado tan simple, tan normal, tan ordinario, cada vez que he creído que podía tener localizada y asegurada la entrada a la habitación, he sido expulsado inmediatamente. Otra experiencia, trivial y fundadora, de la meditación: lo que quieres asir se te escapa en el instante en que quieres asirlo. Es decir, que este estado ordinario, tan beneficioso, tan deseable, dura muy poco, al menos para las personas como yo. Pero es inapreciable saber que existe, que una práctica absurda a primera vista te permite el acceso de vez en cuando, no a tu hora, no a petición tuya, pero en definitiva con bastante frecuencia. Esto cambia la vida. La voz regresa. Tienes la impresión de que sale de ti, de una caverna en el fondo de ti mismo y no de un altavoz. El sutra comienza, no sabes cuánto va a durar pero el hecho de que empiece significa que se acerca el fin de la sesión. La mayoría de las veces es una buena noticia. No podías más, te dolía todo, solo tienes ganas de descruzar las piernas, de estirarte, de salir a caminar fuera, de tomar un té de bolsita en un vaso de duralex y comer una ciruela pasa, lo que aquí constituye el desayuno. Pero a veces, como esta mañana, te gustaría que durase más. Que la voz de allende el tiempo no cesara nunca de revolver como a guijarros en la resaca sus sílabas rocosas, iguales, enemigas de toda variedad. Te gustaría que durase siempre. Estás bien.

La gran ley de la alternancia

S. N. Goenka nos había avisado: el segundo día es difícil. Es parecido a cuando haces senderismo. El segundo día estás molido, las ampollas te despellejan los pies, los muslos te queman al bajar la escalera del refugio, te preguntas por qué, por qué cuando nada te obliga te infliges una paliza así. Y luego, al día siguiente, vuelas, atacas con ganas cuestas que la víspera te cortaban las piernas, harías fácilmente dos etapas en una sola. Una sesión de meditación se parece al senderismo, que a su vez se parece a la vida: hay etapas, paisajes que cambian a medida que asciendes, días de sol y de lluvia, días con y días sin. Hoy me encuentro bien en mi cojín, ayer fue horrible. Ayer estaba desanimado, convencido de que iba a fracasar. Ayer, además de

inquietarme me odiaba, lo cual es concederse demasiada importancia, pero eso es lo que pienso hoy. Soy cambiante, todos lo somos, el mundo es cambiante. La única cosa que no cambiará nunca es que todo cambia continuamente. Es lo que dicen el *I Ching* y todo el pensamiento chino. Los chinos no son los únicos que lo dicen: Platón también, en el *Fedón*, y el Eclesiastés: «*un tiempo para vivir, un tiempo para morir, un tiempo para amar, un tiempo para odiar…*», y el simple sentido común: después de la tempestad viene la calma. Solo que los chinos lo han comprendido mejor que los demás. Es la esencia de su pensamiento, esa gran ley de la alternancia que dice que todos los fenómenos de la vida van en parejas y se engendran recíprocamente: noche y día, tormenta y mar en calma, lleno y vacío, alegría y tristeza, apertura y cierre, vida y muerte, más y menos, ataque y defensa, frío y calor, reposo y movimiento, inspirar y espirar, guerra y paz, dentro y fuera, Alain y Alex… Se puede continuar esta lista hasta el infinito, y cuando me lanzo a hacerla es difícil pararme, como pudo comprobar el periodista que al entrevistarme sobre la meditación me dio la idea de mi libro risueño y sutil sobre el yoga. Como los conceptos de *yin* y *yang* no le eran familiares puse todo mi fervor pedagógico en explicarle que el pensamiento chino denomina así estas dos fuerzas, estos dos polos, estas dos modalidades del ser sin las cuales no habría cosmos ni vida ni nada. Toda situación, todo estado del mundo y del alma es una combinación de *yin* y de *yang*, y una combinación cambiante, transitoria, siempre en movimiento hacia otra combinación. Una fuerza *yin* está destinada a transformarse en una fuerza *yang*, como la noche en día y el día en noche. El día va hacia el crepúsculo, la noche hacia el alba, el *yin* es un *yang* en germen, el *yang* es un *yin* en devenir, y nosotros estamos apresados en las corrientes de esta metamorfosis incesante. Es inútil resistirse a ellas pero útil reconocerlas y algunas veces en posible preverlas. Ayuda a vivir ser conscientes de que todo momento es un tránsito, que el apogeo anuncia el declive y la derrota la victoria futura. Cuando la vida te sonríe es útil saber que va a propinarte una tunda, y que la luz volverá cuando andes a tientas en las tinieblas. Eso enseña prudencia, infunde confianza. Ayuda a relativizar los estados de ánimo. Al menos debería hacerlo.

Las dos cosas son verdad

Digo «debería» porque en realidad me cuesta entender esta gran lección que repito y me repito con tanta convicción. No solo es porque no sé relativizar

mis estados de ánimo. Es también porque cuando todo va bien espero que en cualquier momento vaya mal —y no me equivoco—, mientras que cuando va mal no consigo creer que de un momento a otro va a ir bien: y me equivoco. Esto se llama tener un temperamento pesimista, ver el vaso medio vacío en vez de verlo medio lleno. Todo lo que se me ocurre y me angustia en una noche de insomnio, en que, como suele decirse, lo veo todo negro, pienso que es más *verdad* de lo que pienso cuando la vida es bella, abierta, propicia. Pienso que esto es la verdad, que es el fondo de la cuestión, que esos momentos de confianza son espejismos. De una manera general pienso que la noche tiene razón. «*La alegría es más profunda que la tristeza*», dice Nietzsche. Es una posición filosófica a la que estoy dispuesto a adherirme, pero a un nivel más profundo, en esa profundidad del ser que nos hace ser lo que somos y sobre lo cual no tenemos control, pienso como Van Gogh que «*la tristeza durará siempre*», y que sabe más de la vida que la alegría. La meditación está ahí también para enseñarnos que las dos cosas son ciertas, la tristeza tan cierta como la alegría y la alegría tan cierta como la tristeza. Hoy, entretanto, estoy muy bien.

En el talud

En un pequeño talud, apartado del camino, hay una silla de jardín de plástico blanco. He tardado un poco en atreverme a acercarme, como si el hecho de que no la ocupe nadie significase que está prohibido usarla. Finalmente me decido, durante el paseo de después de la merienda. Tras haberme cerciorado de que por el camino no pasaba nadie, he escalado el pequeño talud y he secado el asiento empapado con la manga de mi parka, y cuando me he sentado los pies de la silla se han hundido bajo mi peso diez centímetros en el barro y las hojas muertas. He sentido entonces que había encontrado mi lugar. Puede decirse que el lugar de cada uno en un retiro de meditación está encima de su zafu. Se puede decir, si todavía eres más sabio, que el lugar de cada uno está *donde él está*, da igual donde sea. Pero también se puede decir, cuando eres un viejo hippie como yo, lo que dice don Juan, el hechicero yaqui que inició a Carlos Castaneda: cada cual tiene en la tierra un lugar suyo, un lugar que es *su* lugar. Algunos lo conocen y lo ocupan, otros no: sus destinos no son los mismos. Yo he comprendido que esta silla de plástico, vieja y coja, ennegrecida por la humedad, será el mío mientras dure el retiro.

«*Words, words, words…*»

Desde mi talud se goza de una vista, insospechada desde el camino, de un campo empapado en el lindero del bosque, sobre el caminito bordeado de robles que conduce a la granja y, más allá, al campo húmedo y gris. Es casi extraño ver nuestro cercado desde fuera. Algo se remueve en la tierra blanda y ocre del campo que hay más abajo: un topo, ¿qué si no? No sé cuánto tiempo he estado allí, en mi silla de plástico hundida en el barro hasta la mitad del pie, mirando la tierra que se remueve y al topo bajo tierra. Tal vez cinco minutos, quizá una hora, en todo caso me encontraba bien y creo que esos cinco minutos o la hora que he pasado mirando removerse la tierra y al topo, ha sido el primer momento auténtico de meditación en los tres días que, sentado en mi zafu, llevo visitando el interior de mis fosas nasales. Evidentemente, cuando empiezo a decirme esto ya se acaba. El tiovivo arranca de nuevo. Va más despacio, sin embargo. Los caballos giran al

ralentí. Giran como los de los tiovivos de mi infancia, en que tenías que ensartar con una vara de madera unos anillos de metal pequeños: yo lo adoraba. Este tipo de pensamientos atraviesan el campo de mi conciencia como los pájaros surcan el cielo. Pensamientos tiernos, apacibles, pensamientos que concuerdan con el cielo gris y lluvioso. Hay en ellos plenitud, pero también un poco de tristeza porque caigo en la cuenta de que siempre me será negado algo maravilloso. Un momento tranquilo, sin más, un momento que podría ser contemplativo, que yo podría simplemente vivir, en realidad no puedo vivirlo, estar presente en él, simplemente presente, porque al instante se manifiesta la necesidad de ponerlo en palabras. No tengo acceso directo a la experiencia, siempre debo adosarle palabras. No digo que sea malo. Es mi razón de ser en la tierra y es una gran suerte, no voy a quejarme de tener lo que se llama una vocación. Pero qué bien estaría, qué relajante sería, qué inmenso progreso hacer menos frases y ver más. Ver las cosas como son en vez de pegar a esta visión el tipo de comentario ininterrumpido, subjetivo, locuaz, partidista, condicionado que producimos constantemente y sin siquiera percatarnos. Me joroba este parloteo interior. Me joroba y me disgusta. Me gustaría pensar otra cosa que lo que pienso porque lo que pienso, y cuyo catálogo he hecho tantas veces, es vacuo, repetitivo, patéticamente egocéntrico. Me gustaría tener pensamientos más dignos, pensamientos de los que pudiera enorgullecerme, pensamientos altruistas, por ejemplo. Me gustaría ser un hombre bueno, ser un hombre volcado en los demás, me gustaría ser un hombre fiable. Soy un hombre narcisista, inestable, lastrado por la obsesión de ser un gran escritor. Pero es mi destino, es mi equipaje, hay que trabajar con el material existente y tengo que hacer la travesía dentro de la piel de ese individuo. Si al menos pudiese, sencillamente, mantener relaciones un poco más distendidas con él. Si detrás de ese tipo embriagado por sus propias complicaciones pudiese ver al pobre chico que es en el fondo, que lo es siempre, y consolarle en lugar de escupirle o de erigir su estatua, y llorar por él y llorar con él como lloré con el profesor Ribotton.

William Hurt

Hace treinta y cinco años, cuando yo era un joven periodista, entrevisté al actor americano William Hurt. Al comienzo de una carrera que se presagiaba excepcional, apoyado por un físico, una presencia y sobre todo una voz suave, velada, sumamente cautivadora, me impresionó el William Hurt en la vida

real. En el bar de un palacio parisino calzaba sandalias, pulseras brasileñas, parecía uno de esos viajeros de largo recorrido que encuentras en Asia y que siempre tienen historias fascinantes que contar. Respondía de buen grado a las preguntas inevitables sobre sus últimos papeles y los directores con los que había trabajado. Noté, sin embargo, que él habría preferido hablar de otra cosa: de la vida, del sentido de la vida, de ese espejismo que es la identidad. Esto era algo ajeno para mí en aquella época, pero retrospectivamente pienso que William Hurt meditaba. Tenía aspecto de un tipo que medita, ahora los detecto, tuve la misma sensación cuando conocí a David Lynch. Hacía un cuarto de hora que Hurt me estaba hablando de sus esfuerzos por ser mejor persona. Joven y tonto como era yo, adopté la actitud del tipo que no se deja engañar por los discursos virtuosos y le pregunté por qué le importaba tanto eso de ser mejor persona. Fue entonces cuando me dejó boquiabierto. Me miró, me miró de verdad como si por primera vez desde el principio de nuestro encuentro, y probablemente de su jornada de promoción, le hicieran una pregunta auténtica; se le agrandaron las pupilas de sus ojos azules, se inclinó hacia mí y me susurró, casi a la oreja: «Porque eso te hace mejor actor.»

El ladrón

Han pasado los años y yo podría decir hoy lo que decía William Hurt. Lo que intento en la vida es llegar a ser mejor persona —un poco menos ignorante, un poco más libre, un poco más amoroso, un poco menos lastrado por mi ego—; creo que es lo mismo. E intento ser mejor ser humano porque así llegaré a ser mejor escritor. ¿Qué es lo que está antes? ¿Cuál es mi auténtico objetivo? Los días buenos me digo que es como dos caballos sujetados juntos, y recuerdo que es lo que significa originariamente la palabra *yoga*: el yugo al que se sujeta a dos caballos o dos búfalos. Los días menos buenos me siento un impostor. Escribo para ser mejor persona, es cierto, escribo porque me gusta escribir, escribo por el gusto del trabajo bien hecho, escribo porque es mi manera de conocer la realidad. Escribo también para ser célebre y admirado, lo que sin duda no es el mejor medio de llegar a ser mejor persona. Mi trabajo es el bastión de mi ego. Pienso, sin embargo, que no hay que ser demasiado escrupuloso. No hay que interrogarse demasiado sobre la pureza de tus intenciones. Lo explica bien una historia que me encanta. Se trata de un ladrón que ha oído hablar del tesoro que los monjes guardan en un cuarto

escondido de su monasterio. Esperando apoderarse del tesoro, entra a trabajar en el convento como hombre para todo. Durante diez años barre el patio, recoge las basuras, realiza las tareas más humildes mientras husmea por todas partes, prestando atención a las conversaciones de los monjes, buscando dónde podría estar el cuarto del tesoro. Al cabo de diez años ha puesto tanto celo al servicio de su codicia que el abad le propone el noviciado. Sigue de novicio diez años más, sin dejar de husmear, espiar, acechar, cada vez más obsesionado por el tesoro. Pasan diez años más y hace los votos, reza sus oraciones días tras día, esperando encontrar el tesoro y largarse. De este modo se convierte en un gran santo y solo al final de su vida, en el lecho de muerte, comprende que el tesoro era eso: su vida en el monasterio, las oraciones, la concordia con los demás monjes, y si ha llegado a este punto es porque era un ladrón. Cuando me reprocho demasiado mi mal carácter, cuando me quejo demasiado de mi egocentrismo, esta historia me reconforta mucho.

El lobo

Un recuerdo más del periodismo, en la época del dojo en la Montagne, a principios de los años ochenta. Una revista me había encargado un reportaje sobre la travesía en tren de Canadá: desde luego, el reportaje menos agotador que he hecho en mi vida. Este tren transcontinental es el equivalente terrestre de un trasatlántico. No transporta mercancías ni auténticos pasajeros, sino casi exclusivamente parejas de ancianos acomodados que celebran sus bodas de plata o de oro. Yo era el único que viajaba solo, nadie me hablaba, yo no hablaba con nadie. Las únicas decisiones que tenía que tomar eran elegir entre el primer y el segundo servicio del vagón restaurante y ver desfilar el paisaje desde el salón panorámico o desde el compartimento privado espacioso y cómodo que, y no invento nada, estaba provisto incluso de una bañera. Las horas transcurrían en un sopor algodonoso. Los amortiguadores del tren eran de tal calidad que había que asomarse a la ventanilla para saber si circulaba o estaba parado, y a veces ni siquiera esto era suficiente, de tan inmóvil que parecía el paisaje a fuerza de ser llano y blanco. Dormitaba mucho. Sentado en mi zafu, que en aquel tiempo llevaba a todas partes cuando hubiese bastado una manta plegada, me ejercitaba en la pequeña circulación; la grande sería para más adelante. ¡Ah, sí! Había otra decisión que tomar. La travesía de Montreal a Vancouver dura cinco días, pero podías apearte en las estaciones que quisieras, quedarte allí el tiempo que quisieras y embarcar en el tren siguiente cuando te viniera en gana. Como en realidad no tenía un motivo para apearme en Saskatoon o en Winnipeg, para escoger mis etapas recurría al *I Ching* o a la guía turística que describía sus atractivos respectivos. Nosotros, dicen los canadienses, no tenemos historia sino geografía. A falta de monumentos o de lugares emblemáticos, todas esas grandes ciudades de la Pradera se empeñan en figurar por la causa que sea en el *Libro Guinness de los Récords*, una ciudad alardea de la piscina más grande del mundo, otra de la torre de televisión más alta, y Winnipeg, y esto tampoco me lo invento, «del chaflán más ventoso del mundo». Yo no tenía gran cosa a la que hincarle el diente para el reportaje, así que fui allí y lo único que puedo decir es que aquella esquina de la calle era ventosa, sí, pero *no tanto*. Una hora me bastó para comprobarlo. En cambio, pasé dos días en una estación de deportes de invierno de bastante alto copete en las montañas Rocosas, y como la revista tenía un acuerdo con la cadena hotelera me encontré en un palacio que era la

réplica exacta del hotel Overlook en *El resplandor*. La habitación que me dieron estaba en la segunda planta, a unas puertas de la 237, que es, como saben todos los amantes de la película de Kubrick, el epicentro de los horrores que se desencadenan alrededor de Jack Nicholson y su familia. Lo primero que hice, apenas instalado, fue recorrer el pasillo enmoquetado con angustiosos motivos marrones y anaranjados —exactamente los mismos que en la película— para plantarme delante de esa habitación 237 y aguardar a que alguien entrara o saliera. Me quedé allí casi menos tiempo que en el chaflán más ventoso del mundo, pero no entró ni salió nadie, la puerta permaneció cerrada y los horrores no se desencadenaron. Ya fuera para alejarme de la habitación 237, ya para congraciarse con la revista que me enviaba, la dirección del hotel me bombardeó incesantemente con botellas de champán, cestas de frutas, invitaciones al spa. Era evidentemente un poco triste disfrutar de todo aquel lujo solo con mi zafu. A falta de compañera me propusieron un profesor de esquí. Esquío mal, no tenía otra cosa que hacer y dije que sí, ¿por qué no? Y he aquí que llama a mi puerta un viejo de fluvial barba blanca, vestido con un mono rojo adornado con una piel también blanca; en resumen, disfrazado de Papá Noel. En las pistas hace lo que puede para mejorar mi estilo y en un momento dado intenta que yo ensaye una forma determinada de adherirme a la pendiente y dice: «Es una lástima que no haga usted taichí porque este pequeño movimiento, ¿este, lo ve?, es exactamente un movimiento de taichí.» «¡Pero si hago taichí!», exclamo. Los ojos azules de Santa Claus se iluminan y después de la clase de esquí quedamos en vernos a la mañana siguiente para practicar juntos a la orilla del lago, porque el hotel está situado al borde de un lago. Y ahí estamos, pues, al alba, con pantalón de deporte, anorak y gorro de lana, delante de ese lago helado que es bastante grande y está rodeado de abetos cubiertos de escarcha. Un pontón de madera se adentra en el hielo y ahí encima empezamos de común acuerdo a ejecutar la forma. Hace mucho frío, la luna palidece, el sol empieza a despuntar por detrás de los abetos, en un cielo de resplandeciente pureza. Nuestras bocas expelen nubes, cristales de nieve crujen bajo nuestros pies y es el único sonido que se oye junto con los primeros trinos de los pájaros. Santa Claus practica el *yang*, al igual que yo, los dos nos enfrascamos en lo nuestro, perfectamente sincronizados, bueno, bien sincronizados, y él inicia el famoso movimiento de las manos como nubes, el que permitió a la mujercita estampar contra la pared a sus agresores en el metro, salvo que en vez de barrer el espacio recogiendo las dos manos ante él hace de pronto algo totalmente inesperado, algo que al principio me parece una variante que

desconozco y que consiste en apuntar con el índice en mi dirección, por encima de mi hombro. Cuando el maestro apunta con el dedo a la luna, dice un proverbio zen, el discípulo avezado mira la luna, el discípulo inexperto mira el dedo, y yo me comporto como un discípulo avezado, miro lo que indica Santa Claus y lo que me indica es un lobo. Un lobo de verdad, gris y blanco, muy hermoso, con el culo tranquilamente asentado en la nieve y las patas de delante extendidas, entre la orilla del lago helado y el lindero de los abetos blancos. Yo diría que estaba a una veintena de metros de nosotros. Comprendo lo que Santa Claus no necesita decirme: no solo que hay que estar callado, sino que tenemos que seguir haciendo lo que hacemos porque *al lobo le interesa*. Así que seguimos en el pontón, un movimiento se transforma en otro, sin costura, sin desgarrón, sin sacudidas, sin gestos parásitos. La forma discurre, es fluida. En toda mi vida no he hecho ni ya haré nunca la forma de taichí como la hicimos aquella mañana: un hilo que se desenrollaba apaciblemente y que amansaba al lobo. Cuando digo que en treinta años de meditación, de taichí, de yoga, no he vivido nunca una experiencia que te levanta del suelo, es falso: vi la luz en el hotel Cornavin y viví la forma de taichí con el lobo, dos encantamientos que, cada uno a su manera, equivalían con creces a la teletransportación. No sé cuánto duró, bueno, sí lo sé un poco porque la forma nos servía de reloj de arena: quizá cuatro, cinco minutos. Al cabo de ese lapso el lobo se levantó sobre sus patas traseras y, sin apresurarse, se dirigió hacia el bosque, entre los abetos que al instante lo tragaron. Por nuestra parte, nosotros continuamos hasta el final.

II. 1.825 DÍAS

«*Ha habido en nuestro país acontecimientos graves*»

Mi recuerdo de la escena es muy visual, muy preciso. Terminada la merienda, y a la espera del turno de meditación siguiente, me tumbo en la cama. Pienso en mi libro. La historia del lobo será un buen capítulo. Quizá incluso un buen final, abierto y poético. Es difícil, el final de un libro. ¿Con qué imagen, con qué idea de la vida vas a despedirte del lector? ¿Qué sentido quieres dar a lo que acabas de contarle? Es siempre un poco binario, a pesar de todo: confiado o emplomado, impulso o entropía, abierto o cerrado. Termina bien o termina mal. Tengo ganas de que termine bien. Que mi libro acabe bien, que mi vida acabe bien. Pienso que es lo que va a suceder. Lo creo. Ha anochecido. Llueve. Llueve mucho. No he encendido la luz, no he corrido la cortina que protege la imposta y miro lo que ella encuadra: un rectángulo de asfalto chorreante. De repente, un hombre con un paraguas aparece en ese rectángulo. No ha llegado por la derecha ni por la izquierda ni por el fondo. Está ahí y golpea el cristal. Es una transgresión absoluta en ese marco en que toda interacción está prohibida. Mi serenidad se derrumba instantáneamente. Al levantarme para abrirle, pienso ya: ha sucedido algo terrible. Pregunto al hombre: «¿Qué pasa? ¿Qué ha pasado?» «Tiene que venir conmigo», me responde. Es uno de los sirvientes, no tiene aspecto de estar acostumbrado a afrontar esta clase de situaciones. Sigue un nuevo diálogo inútil, yo preguntando qué ocurre, él respondiendo que tengo que acompañarle, que ya me lo dirán. Zapatos, parka y salgo. Mientras caminamos hacia el edificio central se cuida de resguardarme bajo su paraguas. Mis pensamientos dan vueltas, me pregunto quién ha muerto. Me pregunto de quién será la muerte que me devaste más. Recuerdo la llamada de teléfono de Catherine, la mujer de mi tío Nicolas, para comunicarme que su hijo François acababa de suicidarse y, en el instante en que ella pronunció estas palabras, el alarido enloquecedor de Nicolas, que estaba a su lado en la habitación. Dentro de un momento me tocará a mí lanzar ese alarido. Dentro de un momento la vida dará un vuelco y no será en absoluto como yo lo imaginaba en mi absurdo sueño de quietud y ensimismamiento beatífico. Rodeamos el edificio. Delante de una puerta lateral, el hombre pliega su paraguas antes de precederme por un pasillo sombrío y me hace entrar en un saloncito atestado, el tipo de cuarto lleno de aparadores que se reservan para su uso personal los campesinos que han transformado su granja en una casa rural o de hospedaje. Estamos entre

bastidores, donde todos se quitan las máscaras. Ya no más Noble Silencio, no más monerías, no más risas. Delante de la ventana, en pantalón de deporte y forro polar, está el gran tipo delgado, con la nuez sobresaliente, al que nunca he visto de otro modo que sentado a lo sastre en el estrado, envuelto en una manta azul, vigilando en silencio nuestras meditaciones. Me digo que podría haber venido él mismo a mi habitación para anunciarme lo que tiene que anunciarme, ese hijo de puta, en lugar de enviarme a un esbirro que no está facultado para hablar. «No se inquiete», me dice, «no es nadie de su familia, nadie muy próximo. Pero es preciso que sepa que estos últimos días ha habido en nuestro país acontecimientos graves.»

En la noche del Morvan

Al final será el taxista el que mejor me informe. Las explicaciones del gran maestro eran confusas, evasivas, menos por un afán de consideración conmigo, creo, que porque no estaba muy enterado ni tenía mucha curiosidad por estarlo. En un pedazo de papel había anotado las dos cosas que debía decirme: *Charlie Hebdo*, como si necesitase esa idea idiota para no olvidar el titular, y, un poco más abajo, Bernard… Maris… Le costaba releerlo, y además el nombre no le era familiar. Debo ser sincero y estoy seguro de que me comprenderán: experimenté un inmenso alivio al saber que Bernard había muerto en un atentado y no alguien más cercano, no uno de mis hijos. Mientras su superior volvía, supongo, a su cojín, el sirviente se encargó de verificar la hora del último tren a París y de llamar a un taxi para que me llevara a Laroche-Migennes. El trayecto duró tres cuartos de hora y se desarrolló completamente en la oscuridad. Carreteras y pueblos no iluminados, no nos cruzamos con ningún coche. Como había hecho el trayecto en sentido inverso, sabía que atravesábamos bosques, bordeábamos estanques, pero no se veía nada, las tinieblas se lo habían tragado todo, como si a causa de una catástrofe eléctrica se hubiese fundido la región entera y en todo momento corriésemos el riesgo de que nos atacasen campesinos convertidos en zombis. Yo me había sentado delante, al lado del conductor. Era un hombre de mi edad, corpulento, bigotudo, con muy buena cabeza, que no paró de hablarme y que me informó, de entrada, de la muerte de Cabu y Wolinski. ¡Cabu y Wolinski!, que formaban parte de mi adolescencia en la época en que Emmanuel Guilhen y yo leíamos *Charlie Hebdo*. Cabu y Wolinski, a los que había perdido de vista al igual que a todos mis amigos de

la adolescencia, como también perdí de vista a Emmanuel, y no sé qué era más increíble, enterarme de que Cabu y Wolinski habían sido asesinados por terroristas islámicos o saber que Cabu tenía setenta y seis años y Wolinski ochenta. Otra cosa no increíble pero sorprendente era la familiaridad con que aquel taxista del Morvan no solo hablaba de Cabu y Wolinski, sino de otros dibujantes del semanario asesinados y de cuya existencia yo me enteraba al mismo tiempo que de su muerte. Él tampoco los conocía cuatro días antes y ni siquiera conocía el nombre de *Charlie Hebdo*. Pero era como si, retroactivamente, lo hubiese leído toda su vida, como si retroactivamente hubiera ido todas las semanas desde su juventud a comprarlo al quiosco de la estación de LarocheMigennes, donde se lo reservaban. Y a Bernard Maris también lo conocía. En el momento en que iba a preguntarle cómo sabía tantas cosas sin haber encendido la radio desde que yo había montado en su coche, fue él quien, muy cortésmente, me propuso que la escucháramos, y cuando giró el botón fue como si la magnitud del acontecimiento se hubiera inflado aún más. Ahora se hablaba de manifestaciones que congregaban a varios millones de personas en toda Francia, de cuarenta y nueve jefes de Estado extranjeros que habían venido a participar en el duelo nacional… Todo el mundo, absolutamente todo el mundo salvo el centenar de personas del que yo todavía formaba parte una hora antes. El taxista no estaba tan asombrado de mi ignorancia. Solía transportar a gente del centro *Vipassana* y sus prácticas estrambóticas no le inspiraban ni desconfianza ni risitas burlonas, como yo me esperaba. Sabía más o menos lo que era la meditación. Más en todo caso que el amable periodista que al entrevistarme al respecto me había dado la idea de escribir este libro, y vi enseguida que iba a hablarme de Patanjali con tanta simpatía como de Charb o Tignous. Cuando le dije que, sin embargo, me resultaba extraño haber pasado varios días atornillado a un pequeño cojín sin saber que a nuestro alrededor ocurría algo parecido a nuestra versión nacional del 11 de septiembre de 2001, reflexionó unos segundos y respondió, con un sentido común que todavía le agradezco: «Si lo hubiese sabido, ¿habría cambiado algo?».

Hélène y Bernard

He hablado más arriba de mi amiga Hélène F., que empieza todas sus frases por «tú» y no por «yo». Trabaja para una revista dedicada al bienestar y al desarrollo personal que difunde una visión positiva de la vida según la cual, en síntesis, la peor teja que se nos cae encima es en realidad algo excelente: una oportunidad de progresar y ser mejores. En esa revista ocupa un lugar importante el yoga, la meditación, la plena conciencia. Hélène F. habla de su trabajo y de los temas que trata de un modo que me agrada: bromea al respecto y a la vez se lo toma en serio. Es muy consciente de lo caricaturesca que es esta vulgata, pero piensa que la visión del mundo que la sustenta es acertada, y estoy bastante de acuerdo con ella. Esta mentalidad abierta hace de ella también una amiga inestimable en momentos aciagos: escucha, siempre encuentra algo atinado y oportuno que decir. Hace dos años fue ella la que atravesó ese período aciago que es un divorcio. Lo hizo con mucha integridad, sentido práctico y espíritu positivo, pero pensaba no que a los cuarenta años su vida amorosa había concluido, ese melodrama no es en absoluto su estilo, sino que haría falta mucho tiempo para recobrar el gusto y la fuerza de amar. Se enamoró en el preciso momento en que creía que el amor quedaba excluido. Fulminantemente enamorada, precisaba ella. Nos hablaba mucho del hombre del que se había enamorado fulminantemente, de hecho no hablaba de otra cosa, sin decirnos no obstante ni su nombre ni su profesión ni a qué clase social pertenecía porque estaba no casado sino viudo desde una fecha muy reciente y era bastante conocido, y la relación de ambos era por el momento secreta. Esta traba no le venía mal a Hélène F., que tiene por principio no preguntar nunca «qué *hacen*» a las personas que va conociendo, porque eso llegará bastante pronto y en primer lugar lo que le interesa es saber cómo *son*. Como el personaje social quedaba en la penumbra, ella contaba únicamente el feliz entendimiento en que se habían transformado sus vidas desde el día en que se conocieron, y lo hacía con esas frases triviales que yo creo que son el indicio del verdadero amor: «Es como si estuviésemos hechos el uno para el otro… Pienso en él todo el tiempo, sé que él también piensa en mí todo el tiempo… Nos entendemos tan bien… ¿Sabes?, tengo la sensación de haberme enamorado por primera vez…» Un encuentro así es lo mejor que te puede suceder en la vida. Muchos tienen que vivir la suya sin conocer este sentimiento, y las personas que lo conocen, cuyo

porcentaje ignoro —el veinte por ciento de la población, pongamos, no es más ni menos arbitrario que el veinte por ciento de tiempo que el cerebro dedica a pensar en el presente—, son las únicas y realmente felices que hay en el mundo. Cuando la vida nos concede este don hay que aferrarlo y no soltarlo, porque nada hay más precioso, y hay pocos ejemplos imaginables si tienes la desgracia o la estupidez de pasar de largo: la vida después de un error semejante tiene que ser por fuerza una vida amargada, una mala vida, y yo tendría mucho que decir a este respecto. Una noche, Hélène F. nos trajo a cenar a Bernard. Era la primera vez que salían juntos, en sociedad, quiero decir, si es que nosotros éramos sociedad. Por primera vez se evadían de su feliz entendimiento a solas para cenar con gente, y aquella noche estaba bien ser esa «gente». Estaba bien ser testigos del encantamiento continuo en que vivían, de ver cómo se miraban, se escuchaban, también estaba bien estar en la misma habitación que Bernard. No era necesario estar enamorado de él para considerarle inmediata y notablemente amable. Tenía una hermosa cara de actor americano, una gran sonrisa llena de dientes, una pizca de acento de Toulouse, y era locuaz pero no hablaba sin parar: también sabía callarse y sus silencios te hacían sentirte cómodo. Universitario, profesor de economía, era conocido del gran público por su crónica de cada mañana en France Inter. Yo la escuchaba a veces y casi siempre estaba de acuerdo con él cuando hablaba de economía, de la que no entiendo nada, porque él decía que tenía razón en no entenderla, que estaba hecha precisamente para eso, para que no la entendieras, un embrollo al servicio de los ricos. Mantenía grandes polémicas, intensamente ritualizadas, con el periodista liberal Dominique Seux, ante el cual asumía el papel de rojo, pero era un rojo curioso, que formaba parte de la dirección de Attac y del directorio del Banco de Francia. Es un rasgo de Bernard que aprendí a conocer y apreciar: su gusto por tener un pie en cada campo, en cada casta, de circular en ambientes tan distintos como le era posible. Procedente de una tribu de anarquistas de Toulouse, se había casado con la hija de un académico. Vivía en el distrito XVI, en el gran piso burgués de la hija, y frecuentaba al grupo mal avenido de *Charlie Hebdo*. Allí escribía de economía pero también, y cada vez más, de literatura. Era lo que más le gustaba, la literatura, y de la cual hablamos sobre todo las…, ¿cuántas?, cinco o seis veces en que cenamos juntos. No nos apresurábamos, poco a poco nos estábamos haciendo amigos, teníamos tiempo.

La fuerza mayor

La norma de *Vipassana* es que tus allegados no pueden ponerse en contacto contigo excepto en casos de fuerza mayor. El atentado era una cosa horrible, la muerte de Bernard también lo era, pero yo no podía hacer nada, no era un amigo íntimo y, como había comentado el taxista del Morvan, que yo estuviese enterado o no, que yo estuviera en París o no, en nada cambiaba los hechos. No era, por tanto, un caso de fuerza mayor. La situación había cambiado aquel 11 de enero de 2015 en que, mientras cuatro millones de franceses salían a la calle para llorar a los redactores de un pequeño semanario satírico cuya existencia ignoraba hasta entonces la mayoría de la población, al igual que el taxista del Morvan, los íntimos de Bernard organizaban su entierro. Decidieron que sería el día 15, en el pueblo cerca de Toulouse donde había nacido. Hélène F. y él llevaban juntos menos de dos años, ella estaba segura de que no ocuparía un gran lugar en la ceremonia en presencia de la familia oficial, pero quería otra cosa. Quería que se evocara el amor de Bernard por la literatura, es decir, concretamente que un escritor que a Bernard le gustaba y al que le gustaba Bernard tomase la palabra. Lo ideal habría sido que hablase Michel Houellebecq, sobre quien Bernard había escrito un libro y de quien se había hecho amigo. Pero Houellebecq estaba de nuevo en el corazón de la tormenta. *Sumisión*, su nuevo libro, describía una Francia convertida en masa al islam. Hélène F., Bernard y yo lo habíamos leído antes de su publicación y cada uno debía escribir un artículo sobre él, Hélène para *Psychologies Magazine*, Bernard para *Charlie* y yo para *Le Monde*, y en nuestra primera cena juntos, diez días antes del atentado, había sido el tema principal de conversación. Mi artículo era entusiasta, pero Hélène me hizo ver maliciosamente que aunque no lo fuera tanto yo nunca pondría el menor reparo a Houellebecq por miedo a que me tacharan de celoso, cosa que francamente soy, y llegamos a la conclusión de que uno de los beneficios de la meditación es poder confesar que sientes celos sin hacer un drama de un sentimiento tan poco honorable. *Sumisión* se publicó el 7 de enero, es decir, que la mañana del 7 de enero no hay prácticamente un solo libro que no sea ese en las librerías francesas, ni un solo tema de conversación que no sea ese en los medios franceses, y ese mismo 7 de enero, a las 11.20, dos hombres con pasamontañas, armados con kaláshnikovs, irrumpieron en la sala de redacción de *Charlie Hebdo*, en el primer piso de un pequeño, triste y moderno edificio de la rue Nicolas-Appert, cerca de République, mataron a doce personas e hirieron gravemente a otras cinco. Naturalmente, hubo quienes consideraron que el atentado era la respuesta a la provocación de *Sumisión*. Houellebecq volvió a ser objeto de protección policial, su editor

anunció que el escritor suspendía la promoción del libro y que se iba al campo. Yo era el segundo en la lista de amigos escritores de Bernard. La situación era clara, ahora existía el caso de fuerza mayor. Yo podía ser de utilidad, y se decidió devolverme al Morvan al término de mi misión. No fue tarea fácil. El hombre de la nuez sobresaliente repitió con una calma exasperante lo que nos habían explicado el primer día, que *Vipassana* es como una operación quirúrgica practicada en las profundidades del alma y que es muy peligroso interrumpirla. Y, además, ¿estaba realmente justificado hacerlo? ¿Era en verdad algo tan serio? ¿El amigo asesinado era tan íntimo? ¿No podría alguien reemplazarme en el entierro? Hacía estas preguntas no del todo como si no hubiese oído hablar del atentado contra *Charlie Hebdo*, no, sino como si fuese una desgracia acontecida en Siria o en la franja de Gaza: cincuenta personas, entre ellas niños, muertas por el lanzamiento de un misil es algo terrible, pero, bueno, la vida no puede detenerse por esa causa, de lo contrario se detendría a cada paso. Es la pura verdad: la vida en general y las etapas de la meditación no pueden detenerse cada vez que sucede una catástrofe en el mundo, porque entonces se pararía a cada paso. Es la pura verdad, es de sentido común, pero aun así me hizo pensar en los ayurvédicos.

Los ayurvédicos

Exactamente diez años y siete días antes yo pasaba en familia las vacaciones de Navidad en un pueblo costero de Sri Lanka que fue devastado por el tsunami. Conté todo esto en otro libro y me limitaré a repetir un detalle casi cómico en el segundo plano de aquel desastre. Un grupo de suizos alemanes que había venido para un curso de yoga y de cuidados ayurvédicos ocupaba un ala del hotel donde nos hospedábamos. La sala donde practicaban sus ejercicios estaba en un anexo, hacían sus comidas aparte, los veíamos poco. Eran siluetas periféricas, vestidas con albornoz blanco, no sé por qué con una especie de cofia de plástico en la cabeza. Se les oía de lejos salmodiando sus mantras. Cuando la ola rompió y se lo llevó todo a su paso, y miles de personas murieron o se las declaró desaparecidas, nuestro hotel, protegido por su emplazamiento en la cima de una colina, se convirtió en un refugio para damnificados, en un servicio de urgencias, en una unidad de ayuda psicológica, en la balsa de la Medusa. Todos los que no tenían adónde ir iban a parar allí. Nosotros entablamos una relación especial con una joven pareja francesa. Habían perdido a su hijita de cuatro años y buscaban su cuerpo en

todos los depósitos donde se amontonaban los cadáveres con los que no se sabía qué hacer. Los ayudamos como pudimos y Dios sabe que no fuimos los únicos. Todos los que se habían librado como nosotros se ocupaban en todo lo posible de los que no habían tenido tanta suerte. Todo el mundo ayudaba, todo el mundo daba lo que tenía, todo el mundo hacía lo que podía, verlo era incluso hermoso, y tranquilizador sobre la naturaleza humana. Todo el mundo menos los ayurvédicos, que a lo largo de esos días siguieron ocupándose del cuidado de sus cuerpos y sus almas como ni nada hubiera sucedido, como si nada ocurriese a su alrededor. Seguíamos viéndolos en la profundidad de campo, con sus albornoces y sus gorros, caminando lentamente y supongo que en plena conciencia. Seguíamos oyendo sus mantras, transportados por la brisa cálida de los trópicos, sobre el poder del instante presente y la gracia de la compasión.

El abrigo de proxeneta ruso

Hélène F., a cuya casa fui al día siguiente, estaba serena, concentrada. La estreché en mis brazos, me dijo más tarde que yo también estaba sereno y concentrado, y después nos sentamos para conversar. No era solo una conversación de amigos sino de trabajo, lo cual nos facilitaba las cosas a los dos. Ella tenía que ayudarme a escribir el mejor discurso posible para el entierro de Bernard. Tomé notas en una bonita libreta negra, una especie de Moleskine que me habían regalado en ya no sé qué Salón del Libro y en cuya portada estaba escrito: *La inspiración*. El título me divertía porque la libreta yo la usaba sobre todo para tomar notas por la mañana sobre Patanjali en el Café de l'Église, y porque mi libro sobre el yoga debía titularse en aquella época *La espiración*. Se lo dije a Hélène F., a quien también le divirtió —en fin, no exageremos—, y sin que yo necesitara interrogarla se puso a navegar entre recuerdos de los dos años de amor con Bernard y los recuerdos de los cinco días posteriores a su muerte; estos dos segmentos temporales colisionaban de un modo a veces bastante extraño. La primera cosa que me dijo, al menos la que yo anoté, fue que no habían pasado juntos su última noche. Bernard seguía viviendo en la rue de l'Assomption, en el gran piso burgués donde había vivido con su mujer, Sylvie, y adonde Hélène naturalmente detestaba ir. Él, por el contrario, se sentía a gusto en casa de ella, en la rue Bellefond, en el distrito IX, no lejos de nuestra casa. De buena gana se hubiera instalado allí, al menos era lo que él decía, pero ella no veía

dónde colocarlo en aquel apartamento de tres habitaciones que había alquilado para ella y sus hijos después de haberse separado del padre de los niños y que no estaba en absoluto pensado para un hombre, sobre todo un hombre como Bernard, de quien hay que decir que sus bienes no cabían en una maletita. Por izquierdista que fuera, poseía muchas cosas: muchos libros, también mucha ropa, como aquella pelliza cara del peletero Mac Douglas que llevaba la primera noche en que vino a cenar a nuestra casa y de la que Hélène se reía en broma diciendo que le daba un aire de proxeneta ruso. Bernard la llevaba también el día del atentado, pero ya no la tenía en el instituto médico legal adonde habían transportado su cuerpo unas horas después del atentado. Hélène se preguntaba dónde estaría la pelliza, habría querido que él la llevara aún puesta para que su cuerpo se mantuviera caliente. La pelliza debió de quedarse en un perchero en los locales de *Charlie Hebdo* y sin duda allí siguió mucho tiempo después de que los precintaran. Bernard amaba la ropa bonita, amaba la buena mesa y las reuniones con muchos comensales. Le gustaba decir tonterías y también que las dijeran los demás. Le gustaban las contradicciones y reivindicaba las suyas. Le gustaba que en un momento en que, viudo y debilitado por un cáncer, ya no esperaba mucho de la vida, aquella rubia guapa y aguzada, que tenía casi treinta años menos que él, se hubiese enamorado tanto de él como él de ella. Le gustaba despertar por la mañana pensando que se amaban y volverse hacia ella en la cama para decírselo. Le gustaba que los dos, sin cansarse, se contasen su encuentro, su historia, aquel amor que de la noche a la mañana había vuelto sus vidas tan vivas. De un modo general, decía Hélène, Bernard amaba la vida y la vida, recíprocamente, le trataba bien, pero también era un hombre terriblemente inquieto y obsesivo. Escondía bien su juego, la gente no lo sabía, pero Hélène sí. Ella tenía la impresión de saberlo todo de él, como si ahora que había muerto todo lo que él era, todo lo que había sido ya solo existiese en el corazón de ella. ¿Quién si no, por ejemplo, conocía aquel cuaderno en el que Bernard apuntaba sus sueños y ponía delante de cada fecha una cifra misteriosa, indescifrable? Ella era la única que sabía que aquella cifra era el número de días que le quedaban de vida. Él se había asignado 1.825 a partir del 1 de abril de 2014. ¿Por qué 1.825? Eso no lo sabía Hélène. Curiosamente nunca había hecho el cálculo que yo hice en su presencia: 1.825 días son cinco años justos, por lo que Bernard había previsto que moriría el 1 de abril de 2019. Estimación demasiado optimista puesto que murió el 7 de enero de 2015, con 1.543 días de adelanto sobre la fecha que se había asignado. Aquel día, él y Hélène hablaron por última vez por teléfono,

ya que no habían dormido juntos, y después cada uno partió hacia su trabajo. Debían reunirse por la noche y esta vez él se quedaría a dormir en casa de ella. «Hasta luego, mi amor», le dijo él, y hora y media más tarde ella se hacía en cuerpo y alma esta pregunta obsesiva: «¿Estará muerto?», y tres horas más tarde de nuevo esta pregunta obsesionante: «¿Habrá sufrido?» Respuesta: no, no se sufre si te disparan una bala en la cabeza a quemarropa. En el instituto médico legal Hélène no comprendía qué era el paño blanco que tenía en la frente. Le dijeron: un vendaje para ocultar las sienes perforadas por la bala. Tres veces fue a ver a Bernard al instituto. En cada visita tenía la sensación de que Bernard había empequeñecido, que cada vez estaba más frágil y gris en la mesa mortuoria, que cada vez se le reconocía menos. El 10 de enero, en una sala vecina, había una familia árabe, compuesta sobre todo de mujeres y niños, ruidosamente desconsolados. Alguien le dijo a media voz que era la familia Kouachi. La víspera, el GIGN (Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale) había abatido, en una imprenta del extrarradio parisino en la que se habían refugiado, a los hermanos Chérif y Saïd Kouachi, que tres días antes habían asesinado a Bernard y a otras once personas de las que estaban en *Charlie Hebdo*. Hélène no es de las que piensan que los criminales son indignos de que les llore su familia, ni que verdugos y víctimas pertenecen a dos humanidades separadas. De todos modos, era turbador saber que los cuerpos de los hermanos Kouachi yacían a unos metros del de Bernard. Yo pensé que, aunque es mi manera de ser, no se entendería que en el entierro de Bernard me compadeciese de las familias de los hermanos Kouachi. Tenía la información necesaria para mi discurso, así que me levanté, volví a ponerme el abrigo y fue únicamente en el umbral de la puerta cuando Hélène y yo recordamos al mismo tiempo una pequeña escena de nuestra última cena en aquel piso diez días antes de la tragedia. Habíamos bebido bastante. En el momento de despedirnos, exactamente en aquel lugar en que estábamos, en el pequeño vestíbulo donde los abrigos colgaban del perchero, y en especial el famoso abrigo de proxeneta ruso del que Hélène no desperdiciaba la ocasión de burlarse, Bernard y yo mantuvimos un diálogo bastante divertido para saber si debíamos estrecharnos la mano, como hacíamos hasta entonces, o besarnos en las mejillas. Nos preguntamos cuándo, exactamente, y cómo, se había propagado la costumbre de besarse entre hombres, una costumbre que en nuestra lejana juventud nos habría parecido totalmente ridícula. Y al final nos besamos.

Estoy jodido

Aquellos besos me sirvieron de epílogo para mi discurso. Me había esforzado, creo que quedó bien. En todo caso complació a Hélène F., y ese era mi propósito. Las semanas siguientes la vi con bastante frecuencia y me asombraba su calma. Tenía la cara lisa, descansada, parecía estar ingrávida. Hablaba continuamente de Bernard, en voz baja, y él le hablaba constantemente. Le decía: «Todo irá bien, mi amor, no te preocupes, todo irá bien», y ella me decía a mí, con voz suave y una sonrisa seráfica: «En este momento estoy un poco drogada, ¿sabes?» Hélène F. es una mujer notablemente sana de mente, hay que serlo para ser consciente en una circunstancia semejante de que estás un poco colocada, y sin duda hay que consentir estarlo para aterrizar cuando llegue el momento. Ella aterrizó, después conoció a un hombre, François, que resulta que es uno de mis amigos más antiguos, y la relación va bien. *A priori*, no hay motivo para que ella reaparezca en este relato; lo digo, pero aparecen y reaparecen aquí tantas cosas que yo no había previsto y aún menos deseado… Por mi parte, reemprendí mi proyecto de libro sobre el yoga, es decir, que he escrito mis recuerdos de la sesión *Vipassana*, cuando todavía estaban frescos, de la manera más detallada posible. Lo que el lector acaba de leer es una versión ampliada de este texto que ha sufrido más tarde, como verán si continúan leyendo, no pocas tribulaciones. Al escribirlo no me sentía a gusto. No sabía qué pensar, no sabía lo que estaba contando o, mejor dicho, no sabía lo que *el texto contaba*. Cuando estaba allí ya sabía que iba a narrar mi experiencia en cuanto me marchara. Así pues, a pesar de mis esfuerzos por evitarlo, pasé una gran parte de mi tiempo encima del zafu formando frases que relataban esa experiencia. Ahora bien, cuando se forman frases narrando una experiencia es difícil no emitir un juicio. Tal vez sí si eres poeta: utilizas palabras de un modo distinto, cortocircuitas el sentido, la poesía es el lenguaje menos incompatible con esta experiencia no verbal que es la meditación. Henri Michaux hablaba con soltura este lenguaje. Por desgracia yo no soy poeta. Mi oficio, mi talento, es la narración, y mi pregunta en todas las circunstancias puede resumirse así: ¿cuál es la historia? Exactamente lo contrario de la meditación, cuyo objetivo, precisamente, definición número doce, es dejar de contarse historias. Es disolver esta espesa capa de narrativa, de juicios, de comentarios que las personas como yo usan para recubrir diligentemente las

cosas como son. Pasé toda la sesión de *Vipassana* no solo tramando frases sino preguntándome qué pensaba yo de la sesión: ¿me parecía bien? ¿Me parecía mal? Tirando a bien. Pero más allá de los méritos de la escuela *Vipassana*, lo que yo quería decir, lo que mi relato debería sostener, lo que los lectores deberían entender, es pura y simplemente que la meditación está *bien*. Que el yoga está *bien*. No me estaban esperando para que yo lo dijera, lo sé. Simplemente me dispongo a decirlo desde otro lugar, digamos desde otra sección de la librería distinta a la del de desarrollo personal. No solo me propongo decir que el yoga y la meditación te hacen sentirte bien, sino que son mucho más que un pasatiempo o una práctica saludable, son una relación con el mundo, una vía de conocimiento, una manera de acceso a la realidad que merecen ocupar un puesto central en nuestra vida. Esto es lo que me propongo decir a través de mi pobre experiencia. Pero me cuesta decirlo, al regresar de mi retiro *Vipassana*. Ya no sé cómo decirlo. Ya no estoy tan convencido. Ahora no puedo evitar pensar en los ayurvédicos en albornoz y gorro de Sri Lanka y en los virulentos sarcasmos que su indiferencia y su estupidez inspiraban a Jérôme, el padre de la niña ahogada. «¿Cómo va eso, chicos? ¿Estáis serenos? ¡Me alegro por vosotros!» Sería injusto dirigir los mismos reproches a los adeptos y a los organizadores de *Vipassana*. No habría servido de nada, no habría ayudado a nadie interrumpir el retiro ni tampoco anunciar algo, porque entonces es cierto que se anunciarían cosas a lo largo de toda la jornada. Así y todo, aunque no tengo ningún reproche moral que hacerles, sí tengo la sensación de que entre la sangre y las lágrimas derramadas en París aquellos días, los sesos de Bernard sobre el linóleo de la pobre salita de redacción de *Charlie*, la vida destrozada de Hélène F., por hablar aquí solo de personas que conozco, y nuestro cónclave de meditantes ocupados en visitar sus fosas nasales y masticar en silencio su bulgur con gomasio, una de las dos experiencias es más *verdadera* que la otra. Por definición, todo lo que es real es verdad, pero algunas percepciones de la realidad poseen un mayor contenido de verdad que otras, y no son las más optimistas. Pienso, por ejemplo, que ese contenido es más grande en Dostoievski que en el dalái lama. Resumiendo, estaba un poco jodido con mi libro risueño y sutil sobre el yoga.

La historia poco simpática del asceta Sangamaji

Cuando confesé estas dudas a Hervé él me contó la historia del asceta Sangamaji. Aparece en un importante tratado del budismo antiguo, el *Udana*, pero en ninguna introducción al budismo reciente, lo cual se comprende por la poca simpatía que despierta esta historia. El asceta Sangamaji medita debajo de un árbol. Antes de retirarse del mundo vivía con una mujer que le había dado un hijo. Los abandonó a los dos a causa de aspiraciones más elevadas o que él considera como tales. Caída en la miseria, la mujer va a pedirle ayuda. Le muestra lo flaco y hambriento que está el hijito de ambos, le suplica. Él no responde, no se inmuta, sigue sentado en la postura del sastre. Ella insiste. Él no abandona su meditación. Ella acaba dejando al niño en el suelo y dice: «Es tu hijo, monje. Cuida de él», y finge que se retira. Escondida detrás de un árbol, observa al asceta y al niño. Este llora sin parar, su llanto es desgarrador. El asceta no le dirige la mirada ni hace un solo gesto. Sigue meditando. Lo más perturbador de esta historia es que no se cuenta como ejemplo de una espantosa sequedad de corazón y de un fervor depravado, como el de los ayurvédicos de Sri Lanka. En lugar de condenar a este asceta que, Hervé *dixit*, ha mostrado «la empatía de una patata congelada», el Buda le felicita: «Sangamaji no sintió ningún placer cuando vino esta mujer, ningún pesar cuando ella se fue. Está libre de todo lazo. A este hombre yo lo llamo un bramán.» El Buda no habla a la ligera, la compasión es el corazón vibrante del budismo. «¿Entonces hay que pensar», concluye Hervé, «que la de Sangamaji la ejerce en esferas más vastas y brillantes, de una forma secreta pero supremamente eficaz que se nos escapa pero que el Buda percibe?»

«*¡Tetas! ¡Tetas!*»

Como me quedé frustrado por haber hecho solo la mitad del retiro *Vipassana*, unos meses más tarde decidí hacer otro, y esta vez me quedé hasta el final. Era interesante, pero se había disipado el efecto de sorpresa que rodeaba de misterio el primero. Yo ya había visto aquella obra, conocía las bambalinas, me aburrí un poco. También hice alguna que otra trampa tomando notas. De esta segunda sesión conservo una frase que responde al menos parcialmente a mi gran interrogante: ¿qué se le pasa por la cabeza a la gente? Lo señalo con tanto agrado porque será la última cosa divertida de este relato durante bastante tiempo. El décimo y último día del retiro concluye el Noble Silencio. Hombres y mujeres vuelven a mezclarse. Hablamos, reímos, fumamos cigarrillos. Nos conocemos. Cesa la solemnidad que inducía el silencio. Los

zombis de capucha, sin voz ni mirada, vuelven a ser personas que tienen un oficio, lugar de residencia, opiniones políticas, risa soez o afilada. Es un momento emocionante. Comparas lo que has vivido con lo que han vivido los demás. ¿En qué momento ha sido más duro, cuándo hemos enloquecido, cuándo hemos estado a punto de tirar la toalla? Me junto con un grupito de tipos bastante jóvenes, uno era viajante de comercio, otro viticultor del comercio justo, un tercero trabajaba en la hostelería, hay de todo en los grupos de meditación. Y ha habido un momento en que el chico que curraba en la hostelería, con un forro polar verde y malva, un aro en la oreja, fuerte acento de Béziers, ha dicho que para él había sido durísimo porque por más que hiciera, por más que tratara de seguir la respiración, joder, pensaba continuamente en lo mismo. Diez días seguidos atrapado, sin ninguna distracción, pensando todo el tiempo, absolutamente todo el tiempo en la misma cosa. ¿Y qué era esa cosa?

«¡Tetas! ¡Tetas!»

Me encantó aquel tipo.

III. HISTORIA DE MI LOCURA

La habitación secreta

Lo que sucedió en el hotel Cornavin, al regreso del retiro en Morges, fue demasiado emotivo para no tener continuación, como sin duda hubiera sido lo razonable. Antes de separarnos, la mujer que más tarde habría de regalarme la estatuilla de Géminis y yo llegamos a un protocolo de acuerdo. Aparte del hecho de que los dos practicábamos yoga, no sabíamos nada el uno del otro y no intentaríamos saber más. No nos contaríamos nada de nuestra vida. Nos limitaríamos a vernos a intervalos regulares, en un hotel de una ciudad de provincias que no era, pienso, la ciudad donde ella residía. Yo no sabía nada de su marido o su pareja, de sus hijos si los tenía, de su oficio. Por supuesto, basta con escuchar a alguien dos minutos para hacerse una idea bastante precisa de su nivel cultural y de su lugar en la sociedad, y yo imaginaba de buen grado que era, pongamos, abogada y no una vendedora de verduras; mis amores, lamento decirlo, nunca me han llevado muy lejos de mi propia clase social. Pero nunca intenté, por ejemplo, abrir la Moleskine que entreveía en su bolso mientras ella se duchaba. El misterio asociado con nuestra promesa de ignorancia era mucho más fuerte que la curiosidad. Ella, por su parte, nunca me dijo nada que me diese a entender que me conocía como escritor, y creo muy posible que hoy ignore, esté donde esté, la existencia de este libro. No tengo una dirección donde mandárselo, ni siquiera sé cómo se apellida. Nuestra historia no tuvo más testigo que el recepcionista de un hotel de mediana categoría, en una calle discreta de una ciudad también mediana. Nunca se nos habría ocurrido la idea de ir a ver, no sé, una exposición o de caminar juntos por las calles. Entrábamos en la habitación, cerrábamos la puerta tras nosotros y hacíamos el amor, y al hacer el amor subíamos cada vez más alto, hasta el punto de que a veces nos asustábamos. Teníamos miedo de que aquello terminase y miedo de que continuara. También hablábamos mucho. ¿De qué se puede hablar cuando no sabes nada del otro? Todos los temas de conversación normales, sociales, quedaban excluidos, no había ya en aquella habitación, en aquella cama, nada más que nuestros cuerpos y, perdón por la gran palabra, nuestras almas. Nunca he conocido a nadie tan íntimamente como a esa desconocida. La mujer de los gemelos amaba la vida y cuando digo que amaba la vida no quiero decir solamente lo que quiere decir para la mayoría de nosotros: que amaba *su* vida y llenarla de cosas bellas y agradables. No, lo que ella amaba era *la* vida, toda la vida, la de los

transeúntes en la calle, la vida de las hormigas, le regocijaba realmente ver crecer la hierba. No sabré jamás cómo es vivir así, ya me parece hermoso haber conocido a alguien que tenía ese don tan naturalmente, yo, que a mi vez, a pesar de todos mis esfuerzos por alcanzar el estado de quietud y ensimismamiento beatífico, he conocido más a menudo ese abismo en el hueco de la vida que se llama depresión o locura. En el fondo de aquella pasión, yo no quería ver que ya estaban allí, emboscadas, la depresión y la locura. No quería oír el proverbio tan cruelmente verdadero: «Quien tiene dos mujeres pierde el alma, quien tiene dos casas pierde la razón.» Yo creía que mi razón era sólida, que estaba bien enclavijada en el cuerpo gracias al amor, al trabajo, a la meditación. Me decía a mí mismo que al tener una relación tan circunscrita no solo no corría el riesgo de perder mi alma, sino que gobernaba mi vida con sensatez. Me resignaba sensatamente a perder lo que no era posible conservar. «¿Sensatamente? ¿No exageras un poco? ¿No piensas un poco demasiado en lo que te viene bien?», me dijo Hervé cuando le hablé en confianza, a él y solo a él, de aquella relación. Bueno, quizá no «con sensatez»: ya era hermosa si se mantenía en secreto y no causaba daños. Una noche nos entró hambre y el recepcionista nos indicó el único restaurante todavía abierto en el barrio, uno de la cadena L'Entrecôte, cuya ventaja consiste en que cierran muy tarde y solo sirven entrecots con patatas fritas y una salsa que es un secreto bien guardado de la casa. Fue en aquel restaurante donde ella me anunció que pronto se iría a vivir muy lejos con su familia. Era la primera vez que mencionaba a su familia y lo hizo de un modo deliberadamente vago, sin que yo supiera, por ejemplo, cuántos hijos tenía ni de qué edad, y cuando le pregunté qué entendía ella por «muy lejos» me respondió, también vagamente: «En el hemisferio sur.» Fue asimismo en aquel restaurante, y a continuación de este anuncio, donde formulé el deseo aparentemente irrealista de que nuestra historia durase para siempre, es decir, hasta que uno de los dos muriese. Con tal de que permaneciese en la clausura del secreto y de que no saliera nunca a la luz pública, nada impedía que nuestra historia prosiguiera así durante años, decenas de años. Poco importaría que la mujer de los gemelos partiera al hemisferio sur, como ella decía: nuestra habitación secreta seguiría existiendo. No sería ya en aquel hotel de una ciudad provinciana francesa sino en un motel de Nueva Zelanda, en Sudáfrica o en Tasmania. Ya no sería posible vernos cada quince días, pero yo me las arreglaría para verla cada seis meses, en el peor de los casos una vez al año, y en el fondo no cambiaría nada. La cita anual en un motel del hemisferio sur seguiría siendo siempre algo que nos pertenecía y que solo

conocíamos nosotros, lo más valioso de nuestra vida. Y desde el momento en que formulé este deseo en el restaurante L'Entrecôte en el que éramos los últimos clientes, fue inmediatamente evidente para los dos, como ordenaba la razón, que no era un ensueño amable y sin consecuencias, sino algo factible, absolutamente factible. Y no solamente algo absolutamente factible, sino algo que sucedería. Que llegaría de verdad, que llegaría sin duda, forzosamente: ya no era un deseo sino una certeza. Nos miramos por encima de nuestros entrecots y de nuestras copas de vino tinto, y yo le dije que un día, al cabo de diez, de veinte años, nos acordaríamos de esa noche y diríamos: «Ya ves, ha sucedido y seguirá sucediendo, y solo acabará cuando uno de los dos muera.» Ella sonrió cuando le dije esto, y al verla sonreír mientras los camareros volcaban las sillas sobre las mesas a la espera cada vez más insistente de que nos marcháramos, de repente, sin haberlo visto venir, me eché a llorar, y un poco más tarde, cuando volvimos a la habitación del hotel Cornavin, le dije: «¿Sabes por qué he llorado? No porque vas a irte, eso podremos arreglarlo, sino porque he pensado que ibas a morir. No era el miedo a que te sucediera un accidente, sino la evidencia de que un día morirás, como todo el mundo. Espero que tarde, espero que anciana, espero que después de mí, pero por tarde que sea un día el mundo existirá sin ti. Y eso me ha hecho llorar porque no conozco a nadie tan vivo como tú, porque tú eres para mí la faz de la vida.»

El lugar donde no se miente

Es pensamiento mágico, desde luego, pero sitúo en aquella noche el principio del desastre. Al asegurar *también* a la mujer de los gemelos que nos amaríamos siempre, que un día lejano rememoraríamos nuestra vida y recordaríamos ese deseo que contra todo pronóstico se habría realizado, me dejé arrastrar por un entusiasmo sincero, pero al mismo tiempo desafié a los dioses: *hibris*. Aspirando a la unidad, pacté con la división. ¿Qué puedo decir de este desastre del que hablo? ¿Qué debo callar? Tengo una convicción, una sola, relativa a la literatura, bueno, al género de literatura que yo practico: es *el lugar donde no se miente*. Es el imperativo absoluto, todo lo demás es accesorio, y creo haberme atenido siempre a este imperativo. Lo que escribo es quizá narcisista y vanidoso, pero no miento. Puedo afirmar tranquilamente, podría afirmar tranquilamente ante el tribunal de los ángeles que escribo «sin hipocresía», como exige Ludwig Börne, lo que me acontece, lo que pienso, lo

que soy, lo cual, ciertamente, no me brinda motivos para alardear. Pero Ludwig Börne exige también que se escriba «sin desnaturalizar», y normalmente yo lo procuro también, pero aquí es distinto. Cada libro impone sus reglas, que no se establecen de antemano, sino que descubre el uso. No puedo decir de este libro lo que orgullosamente he dicho de otros varios: «Todo lo escrito es cierto.» Al escribirlo debo desnaturalizar un poco, trasponer y borrar otro poco, sobre todo borrar, porque puedo decir de mí lo que quiera, incluidas las verdades menos halagüeñas, pero no de otras personas. No me arrogo el derecho y no abrigo en el fondo el deseo de contar una crisis que no es el tema de este relato, y por eso voy a mentir por omisión y a abordar directamente las consecuencias psíquicas y hasta psiquiátricas que esta crisis ha tenido para mí y exclusivamente para mí. Porque ocurrió exactamente lo que, con la edad, estaba seguro de que ya no ocurriría. Mi vida, que yo creía tan armoniosa, tan fortificada, tan propicia a la escritura de un ensayo risueño y sutil sobre el yoga, avanzaba en realidad hacia el desastre, que no vino a causa de circunstancias exteriores, el cáncer, un tsunami o los hermanos Kouachi, que sin previo aviso dan una patada a la puerta y abaten a todo el mundo con kaláshnikovs. No, vino de mí. Vino de esta tendencia a la autodestrucción de la que presuntuosamente me creía curado y que se desencadenó como nunca y me expulsó para siempre de mi cercado.

Taquipsiquia

«Taquipsiquia» es una palabra que yo no conocía. La oí por primera vez en labios del primer psiquiatra del que fui paciente, un hombre tierno y humano a quien guardo gratitud. La taquipsiquia es como la taquicardia, pero para la actividad mental. Los pensamientos son erráticos, discontinuos, estridentes. Se agitan en todos los sentidos, demasiado rápido. Se arremolinan e hieren. Son *vrittis* pero centuplicados, una tempestad de *vrittis*, *vrittis* bajo el efecto de la cocaína. Esto describe bien mi estado. Yo que me creía en una excelente vía para domesticarlos y alcanzar el estado de quietud y ensimismamiento beatífico, soy presa de *vrittis* desenfrenados. Les soy entregado atado de pies y manos. Me enloquecen. Empleo con cautela esta alusión a la locura. El objeto de las páginas que siguen es examinarla. Desde que soy adulto me he visto como una persona un poco más neurótica de lo normal, lo que ha hecho que mi vida sea un poco más infeliz de lo normal, pero no me ha impedido conocer períodos de remisión, el más largo de los cuales, casi diez años, es aquel cuyo fin cuento aquí. Dicen que no somos conscientes de haber sido felices hasta que dejamos de serlo. No es cierto, por lo que a mí respecta: a lo largo de esos diez años sabía muy bien que era feliz. Me alegraba de serlo, daba las gracias a los dioses, daba las gracias al amor, daba las gracias a mi propia sensatez y quería, en la medida en que dependiese de mí, proteger esa dicha. No dejé de quererlo a lo largo de esta crisis, pero también quería lo contrario. Quería tanto el desastre como el apaciguamiento, e incesante, insoportablemente, oscilaba de un lado al otro. Por eso me encuentro no ya en la consulta de un psicoanalista, como me ha ocurrido tantas veces en el curso de mi vida, sino en la de un psiquiatra, ese hombre tierno y humano que prescribe fuertes dosis de un antipsicótico —aunque, me tranquiliza él, no soy un psicótico—, así como de un timorregulador, un regulador del estado de ánimo que se receta a personas que sufren trastornos bipolares.

De tipo 2

Es perturbador que casi a los sesenta años te diagnostiquen una enfermedad que has sufrido, sin denominarla, toda tu vida. Al principio te sublevas, yo me

sublevé diciendo que el trastorno bipolar es uno de esos conceptos que de pronto se ponen de moda y que se aplican a todo y a cualquier cosa, más o menos como la intolerancia al gluten que tanta gente ha descubierto que padece en cuanto ha empezado a hablarse de ella. Después lees lo que se puede leer sobre este tema, repasas toda tu vida a la luz de esas lecturas y te das cuenta de que encaja. Que incluso encaja perfectamente. Que toda tu vida has estado sujeto a esa alternancia de fases de excitación y de depresión que por supuesto nos acaecen a todos, porque nuestros humores son cambiantes, todos tenemos altibajos, cielos despejados y nubes negras, pero hay personas de las que formo parte, como al parecer el dos por ciento de la población, en quienes esos altos son más altos y los bajos más bajos que la media, hasta el punto de que su sucesión llega a ser patológica. Donde el diagnóstico, a primera vista, no encaja es en lo referente a la fase llamada «maníaca» de lo que se conocía hasta los años noventa como la psicosis maníaco-depresiva. El estado maníaco es ese en que la gente se desnuda entera en la calle o compra de golpe tres Ferrari o explica febrilmente a quien quiere oírla que hay que comer guayabas, muchas guayabas, para salvar a la humanidad de una tercera guerra mundial. Conocí a un chico que hacía esta clase de cosas y que, pasada la crisis, se horrorizaba de haberlas hecho. Se suicidó, como parece que hacen el veinte por ciento de los bipolares, una estadística más fiable, me temo, que la de Chögyam Trungpa sobre el tiempo que el cerebro dedica al presente. Yo compadecía a aquel chico brillante y desesperado, nunca pensé que sufría la misma dolencia que él. Depresivo, eso sí: como reconocí sinceramente al rellenar el cuestionario *Vipassana*, he sufrido, además de lo que pueden llamarse malas rachas, dos fases de auténtica depresión, de depresión severa, en la que durante meses ya casi no te levantas, no consigues realizar las tareas elementales de la vida y sobre todo ya no puedes imaginar que la cosa vaya a cambiar. Es propio de la depresión: no consigues creer que un día estarás mejor. A los amigos bienintencionados que te dicen «saldrás de esta», los miras abatido y hasta les guardas rencor: decir eso es desbarrar tanto…, es evidente que no saben de qué hablan… Cuando padeces una depresión, piensas que no saldrás nunca de ella, que no saldrás vivo, que solo te librarás si te suicidas. Sin embargo, excepto si te suicidas, tarde o temprano sales de ella, y una vez que has salido te pasas al bando de los amigos bienintencionados, y ya no puedes imaginarte ese estado de angustia intolerable y aparentemente eterna. Cuando era joven hice un mal viaje con setas alucinógenas. Bajé a los infiernos, que es un lugar espantoso y sin fin. Dentro de mi pesadilla estaba lúcido. Llegué a decirme, lúcidamente: «No

entres en pánico. Has absorbido un tóxico. Su efecto durará el tiempo de la digestión, pasará dentro de ocho o diez horas, solamente tienes que aguantar hasta entonces.» Me decía esto para calmarme, era razonable y era verdad, pero al mismo tiempo me preguntaba: «¿Voy a aguantar hasta entonces? ¿*Todavía estaré vivo* dentro de ocho o diez horas?» Salí vivo y sé que cuando recobras tu lugar entre los vivos relativizas el infierno, olvidas muy pronto su horror, y eso es lo que no quisiera hacer en estas páginas. Como dice Céline: «*La gran derrota en todo es olvidar, y sobre todo es lo que te mata*». En fin. Para mi desgracia, conozco la depresión. Pero lo que aún ignoro en mis primeras consultas psiquiátricas es que, en la definición del trastorno bipolar, el polo opuesto al hundimiento depresivo no es forzosamente el estado de euforia y de desinhibición espectaculares que conduce al suicidio social y a menudo al suicidio a secas, sino que es igualmente frecuente lo que los psiquiatras llaman hipomanía, que hablando claro quiere decir que haces estupideces pero no en las mismas proporciones. No te pones en pelotas en la calle, solamente te conviertes en el juguete de esa taquipsiquia cuyo nombre he aprendido hace poco. Eres un bipolar del tipo 2: agitado sin ser necesariamente eufórico, sino a veces también seductor, seductivo, muy sexual, en apariencia lo más vivo que hay en ti mismo, pero proclive a tomar las decisiones que más lamentarás con la seguridad de que son las buenas y de que no te retractarás nunca de ellas. Después prevalece la certeza inversa, comprendes que has hecho lo peor que puede hacerse, intentas repararlo y tomas otra decisión aún peor. Piensas una cosa y la contraria, haces algo y luego lo opuesto en una sucesión enloquecedora. Lo peor, cuando eres como yo, ducho en analizarme, es que, una vez hecho el diagnóstico e identificado el modo de funcionamiento, adquieres retrospectiva, pero la retrospección no sirve de mucho. O solo sirve para tomar conciencia de que, pienses lo que pienses, hagas lo que hagas, no puedes fiarte de ti mismo porque dentro de un mismo hombre hay otro y los dos son enemigos.

Yoga para bipolares

Los pensamientos brotan, se retuercen como llamas, se consumen, resurgen con más fuerza. Se me ocurre una idea que me exalta. Este mal que padezco puedo describirlo, ya que no curarlo. Es mi oficio. Es lo que siempre me ha salvado, a pesar de todo. ¡Qué buena idea! Voy a contar mi vida desde esta perspectiva, voy incluso a releer mis libros desde esta perspectiva, ya no

como obras literarias sino como documentos clínicos. El primero que era legible, *El bigote*, narra la historia de un hombre que se afeita el bigote sin que lo note ninguno de sus allegados, y menos aún su mujer. Al principio el problema es leve, pero se va agravando y convierte su vida en una pesadilla. ¿Es su mujer la que quiere volverle loco? ¿Es él el que está enloqueciendo? Ninguna de las dos hipótesis es sostenible, pero no hay una tercera y pasa de la una a la otra, una y otra vez, en una oscilación taquipsíquica enloquecida y enloquecedora que no le deja más salida que la huida y, finalmente, el suicidio. En cuanto a mi último libro, *El Reino*, su héroe es el apóstol Pablo, del que ahora estoy seguro de poder demostrar que es el santo patrón de los bipolares, puesto que su conversión le ha convertido no solo en lo contrario de lo que era, sino también en lo que más temía convertirse, y puesto que se pasó el resto de su vida sumido en el terror de volver al punto de partida. Nada en común, a primera vista, entre mi nuevo proyecto de autobiografía psiquiátrica y mi ensayo sutil y risueño sobre el yoga, que pertenece a épocas claramente pretéritas. Nada que ver, salvo que una regla y una de las enseñanzas más fiables del psicoanálisis es, a mi entender, la siguiente: cuando se dice que dos cosas no tienen nada que ver, hay muchas posibilidades de que, por el contrario, lo tengan todo en común, y recuerdo con mucha nitidez aquella noche de septiembre de 2016 en que estaba sentado solo, como casi todas las noches, en la terraza del café Le Rallye, en la esquina de la rue de Paradis con la rue du Faubourg-Poissonnière, adonde acababa de mudarme, y me cegó, como a Pablo en el camino de Damasco, la evidencia de que mi autobiografía psiquiátrica y mi ensayo sobre el yoga eran el mismo libro. El mismo libro porque la patología que padezco es la versión chiflada, paródica, pavorosa, de la gran ley de la alternancia cuya armonía he ensalzado sinceramente hace una treintena de páginas. Del *yin* nace el *yang*, del *yang* el *yin*, y se reconoce al sabio porque entre un polo y el otro se deja arrastrar plácidamente por la corriente. ¿Cómo se reconoce al loco? Se le reconoce porque la corriente, en vez de arrastrarlo, lo zarandea de un polo al otro y le cuesta un gran esfuerzo mantener la cabeza fuera del agua, y porque el *yin* y el *yang* no son para él complementarios sino enemigos y los dos pugnan encarnizadamente por su perdición. Todo lo que yo me disponía a contar con el tono sosegado de quien avanza tranquilo hacia el estado de quietud y ensimismamiento beatífico se presenta hoy bajo una luz cruda y cruel, una luz de alba lívida y de ejecución capital de la que no puedo creer que no sea verdadera, más verdadera que la luz del día que espanta los malos sueños. Pero me queda un medio de resistir a los *vritti*, el único medio, el que

consiste en narrar el largo y desigual combate que he librado contra ellos a lo largo de toda mi vida. En narrar las diversas tentativas que he hecho a lo largo de toda mi vida para calmar los *vritti* y ser el que tanto he deseado ser. Me gusta esta frase del místico anónimo que en el siglo XIV, en Inglaterra, escribió *La nube del desconocimiento: «No es a quien eres al que Dios mira con los ojos de su misericordia, sino al que has deseado ser»*. ¿Quién he deseado ser? Un hombre estable, un hombre sereno, un hombre en el que puedes confiar, un hombre bueno, un hombre amoroso. Porque lo verdadero, la esencia de este combate, la única esencia de la vida es, por supuesto, el amor, es la capacidad de amar. Siendo un lisiado, he intentado apuntalar esta capacidad mediante disciplinas como las artes marciales, que aspiran a conseguir que llegue al interior de uno mismo algo distinto que el ego. Treinta y cinco años de escritura, treinta años de taichí, de yoga, de meditación para hacer que aflore lo que puede haber de amor dentro de mí: nadie podrá decir que he sido perezoso, nadie me podrá decir que no he luchado. «*Ríndete, corazón*», escribe Michaux, «*ya hemos luchado bastante. Y que mi vida se pare. No hemos sido cobardes. Hemos hecho lo que hemos podido*». Eso sí, hemos hecho lo que hemos podido y no se puede decir que el largo y desigual combate haya servido de mucho, pero al menos soy consciente de que cuando pienso esto son los pensamientos nocturnos, los pensamientos de la locura y la enfermedad, y que no siempre son mis pensamientos. En otras épocas de mi vida he creído ser ese hombre estable y amoroso, ese hombre del que puedes fiarte, y no me engañaba al creerlo y quienes me han amado tampoco se engañaban. Esta vida, la mía, pobre vida infeliz y algunas veces amante, no han sido sino ilusiones y fracasos y locura, y el pecado mortal es olvidarlo. En las tinieblas es vital recordarse que también has vivido en la luz y que la luz no es menos verdadera que las tinieblas. Y estoy seguro de que este libro puede ser necesario y un buen libro, el que mantendrá unidos esos dos polos: una larga aspiración a la unidad, a la luz, a la empatía, y la poderosa atracción opuesta de la división, de la reclusión en uno mismo, de la desesperación. Esta tirantez es más o menos la historia de todo el mundo, lo que pasa es que en mí adquiere un sesgo extremo, patológico, pero como soy escritor puedo obtener algo de ello. Debo obtener algo. Mi triste historia particular puede llegar a ser universal: es lo que me digo, en la terraza del Rallye, y me acuerdo de que incluso pregunté a la camarera, una joven china y avispada con la que charlaba de vez en cuando, si le parecía que *Yoga para bipolares* era un buen título. La pregunta la dejó perpleja, pero en la duda y por complacerme respondió que en su opinión sí.

«*Y por la mañana el lobo se la comió*»

Para estimularme me repito que si me aferro a este relato habré ganado una o dos horas al día contra el imperio de los *vritti*. Una forma de meditación, un combate tan heroico como el de la cabra del señor Seguin. A menudo me he identificado con esa cabritilla audaz y desventurada que quiso salir a ver lo que había fuera, al otro lado de la valla, y corrió por el bosque, por las colinas, ebria de libertad y desdén por las compañeras miedosas que se habían quedado dentro del redil. Lo pagó caro, como sin duda sabe el lector. Acorralada por el lobo, luchó, luchó para escapar toda la noche. Cuando yo era pequeño tenía un disco en que Fernandel recitaba el cuento de Daudet, y su acento provenzal, normalmente bonachón y cómico, daba un peso de increíble amenaza a la última frase: «*Y por la mañana el lobo se la comió*». Todavía oigo esta frase dicha por él, me da tanto miedo como cuando tenía seis años, y temo que a los sesenta casi sea exactamente lo que me espera: que a mí también me coma el lobo, que no recupere nunca el calor del redil.

Los gemelos separados

Era totalmente previsible, pero yo no estaba todavía habituado a estas previsiones, que al sobrecalentamiento maníaco le sucede una inmersión depresiva. Un período atroz. En la fase anterior me exaltó la perspectiva de un libro nuevo y una nueva vida, llena de promesas y de conquistas. He subarrendado este piso bastante agradable de la rue du Faubourg-Poissonnière. He comprado un altavoz Bluetooth y me he abonado a Dezeer, y considero, lo que es bastante extraño, que estos son los atributos de mi nueva vida; atributos modestos, convendrá el lector, lejos de la compra convulsiva de un Ferrari. Y me encuentro más solo que la una, sin mujer o impotente cuando por azar me traigo a casa alguna, con el cuello cubierto de caspa, la polla escamada por el herpes, incapaz de escribir, perdida toda la fe en este proyecto de libro que hace unas semanas me parecía tan acertado, tan necesario, tan factible: para empezar, bastaba con contar lo que me pasaba. El problema es que no sé lo que me pasa y no estoy ya en condiciones de contar ni de contarme nada. Para vivir se necesita un relato, yo ya no tengo ninguno. Mi vida se ha reducido al ir y venir entre la cama, donde me macero en un sudor maligno, y la terraza del Rallye, donde paso horas alelado, fumando un cigarrillo tras otro, bajo la mirada inquieta de la encantadora camarera china que para complacerme opinó que *Yoga para bipolares* era un buen título. Hoy ni siquiera puedo pasar sin pavor por delante de ese café. Durante casi dos meses apenas me he lavado y cambiado de ropa. La bañera está atascada, no he hecho nada para remediarlo, y apenas me he quitado para dormir mi uniforme de depresivo: un pantalón informe de terciopelo acanalado, un jersey viejo lleno de agujeros, zapatillas de deporte de las que he sacado los cordones como anticipando las precauciones que me impondrán pronto en el hospital psiquiátrico. No paro de temblar, los objetos se me caen de las manos. Cuando voy a meter yogures en la nevera se me escapan y se estrellan contra el suelo de la cocina. Los yogures no importa, pero un día quise desplazar unos centímetros los pequeños gemelos que había colocado en una repisa como si fuera un altar y también se me cayeron al suelo. Se rompieron. Me quedé por lo menos una hora de pie, mirando en el parqué, entre mis pies, los dos pedazos de terracota que habían sido el símbolo secreto de mi amor, y pensé que ya ves, imposible decirlo de un modo más elocuente, todo se había roto, nada sería ya nunca reparado, todo había acabado.

El artículo de Wyatt Mason

Por esa época, un periodista norteamericano llamado Wyatt Mason vino a verme para escribir un largo retrato para el *New York Times Magazine*. En otro momento, la visita y el interés del *New York Times Magazine* me habrían complacido enormemente, porque desde hace tiempo aspiro a un mayor reconocimiento del mundo literario anglosajón. Pero en ese momento me importa un bledo ese reconocimiento, no estoy en absoluto en condiciones de que algo pueda complacerme, y le salta a la vista a Wyatt Mason desde el instante en que le abro la puerta de mi apartamento en la rue Faubourg-Poissonnière. Un piso en un barrio de moda, señala al principio de su artículo, un piso que podría tener encanto: un salón espacioso, un poco sombrío, grandes ventanas que dan a un patio con árboles y una mesa delante de las ventanas donde se podría trabajar a gusto. Salvo que ese piso, casi vacío, sin un cuadro, sin nada personal, rezuma angustia y su inquilino también. Es raro que un periodista informe de impresiones tan íntimas sobre la persona a la que va a entrevistar. Es la clase de cosas que podría hacer yo y que Wyatt Mason hace con una delicadeza benevolente y consternada. Me acuerdo de él: un tipo de unos cuarenta años, con el cráneo rapado, barba corta, voz suave, muy simpático, al que me alegra llamar al estrado de los testigos para contar este período de mi vida del que me acuerdo tan mal. Su artículo, que acabo de encontrar en la página web del *New York Times*, empieza así: «*Una tarde de octubre de 2016, mientras la locura electoral estaba en su apogeo en mi país, yo me encontraba en el salón del apartamento parisiense con el escritor Emmanuel Carrère, que hablaba de la vergüenza. Carrère, que tiene cincuenta y nueve años, tiene un aspecto físico desconcertante porque si se mira su cuerpo aparenta la mitad de su edad, pero si se le mira a la cara aparenta el doble…*» Otro periodista anglosajón, aproximadamente por la misma época, me describió como bastante seductor a pesar de una cara ligeramente simiesca, orejas de soplillo y puntiagudas como las de un murciélago y ojos demasiado juntos que recuerdan los de George W. Bush. Pero volvamos a Wyatt Mason, al que recibo medio acostado, en una postura de analizante, en un sofá de cuero negro que es, escribe con un talento que me sorprende al leer hoy su artículo, «*prácticamente el único mueble de la habitación, en medio de la cual produce el efecto de un perro enorme y deprimido que aguarda sin esperanza el regreso de su amo*». Algo que ignora Mason y de lo que sin duda habría sacado partido es que dos años antes el hombre demacrado y tembloroso que tiene enfrente fue fotografiado en ese

mismo sofá en la postura del loto, con la cara idealmente sonriente y serena, y que esa foto sirvió de portada a un semanario que abría su reportaje sobre la meditación con una larga entrevista de él. Así que hablo de la vergüenza, y lo primero que le cuento a este propósito es una historia cuyo protagonista es el general Massu. El general Massu fue uno de los más altos responsables militares franceses de la guerra de Argelia. Guerra sucia, como si hubiera alguna limpia, guerra hecha de escaramuzas feroces, desapariciones nocturnas, civiles degollados como corderos e interrogatorios efectuados, del lado francés, por medio de dos técnicas principales: la bañera y las descargas eléctricas. Las *descargas*, como explico a Wyatt Mason y como, a su vez, explica él a sus lectores, consisten en aplicar un generador eléctrico a las sienes, las orejas y, si se trata de un hombre, a los cojones del interrogado. Más tarde, a principios de los años setenta, el general Massu fue acusado de haber practicado y ordenado practicar torturas. Sin negarlo, se justificó diciendo que entre dos males hay que elegir el menor y que estamos obligados a recurrir a ese extremo para prevenir atentados y salvar decenas de vidas humanas. Es el argumento habitual de los torturadores, pero Massu, en una entrevista concedida a ese mismo semanario que cincuenta años después me fotografió en mi sofá disfrazado de sabio, soltó otra cosa a continuación. Dijo: «Ponen el grito en el cielo por las descargas, pero no hay que exagerar, no duelen tanto: *la prueba es que las probé yo mismo*». Repito esta frase a Mason: «*I tried it on myself*». Le invito a impregnarse de su fascinante mezcla de estupidez y de obscenidad, porque alguien que se aplique electrodos él mismo se detiene cuando quiere, cuando empieza a dolerle de verdad, mientras que lo propio de la tortura es que el torturado no sabe cuándo va a detenerse el torturador. ¿Por qué le cuento esto? Wyatt Mason lo comprende muy bien y explica muy bien a sus lectores que alguien como yo, que no escribe ficción sino textos autobiográficos cuya primera regla es no mentir, alguien para quien la literatura es ante todo *el lugar donde no se miente*, se halla en dos situaciones morales muy distintas según hable de sí mismo o del prójimo. En ocasiones me han dicho que hacía falta mucho valor para retratarse, como yo hago en mis libros, a una luz poco halagadora. No es cierto, le digo a Mason. No es valor, o si lo es es la misma valentía del general Massu cuando se somete a una descarga eléctrica. Igual que él, yo paro cuando quiero, digo y callo lo que quiero, soy yo el que decide dónde pongo el cursor. En cambio, al escribir sobre los demás pasas o puedes pasar de largo la verdadera tortura, porque el que escribe tiene plenos poderes y aquel sobre quien escribe está a su merced. Diez años antes, le digo también a

Wyatt Mason —que sabe perfectamente de lo que hablo, su profesionalidad me tiene asombrado—, publiqué un libro autobiográfico titulado *Una novela rusa*. Allí me puse al desnudo, muy bien, es cosa mía, pero infligí el mismo tratamiento a dos personas, a mi madre, que temía que yo revelase un secreto de familia, y a mi compañera de entonces, de la que expuse su intimidad afectiva y sexual con el pretexto de que me pertenecía tanto como a ella porque estaba inextricablemente mezclada con la mía. Esta doble revelación causó sufrimiento pero no una catástrofe, a Dios gracias. Aun así, traspasé una línea que no debería haber traspasado. El libro que escribí después, *De vidas ajenas*, narraba la intimidad de varias personas, pero les hice leer el manuscrito antes de su publicación y ellas lo validaron, de modo que ese libro, que trata de sucesos tristes y hasta terribles, lo escribí con serenidad y es con mucho mi preferido porque me dio la ilusión, compartida por numerosos lectores, de ser un hombre bueno. Pero es una ilusión, le dije a Wyatt Mason. No soy un hombre bueno. Me gustaría serlo, daría mi vida y mi alma por serlo, ya que soy un individuo eminentemente moral que distingue muy claramente el bien del mal y pone la bondad por encima de todo, pero por desgracia no soy bueno, y le cito a Mason, cuántas veces la he citado, la frase de san Pablo que pregunta a Dios, sin duda el único a quien puede hacerle la pregunta: «*¿Por qué no hago yo el bien que amo sino el mal que odio?*» Noto que al llegar a este punto Mason ya no considera mis palabras reflexiones o argumentos que emanan de un hombre responsable, sino síntomas de un estado de angustia alarmante por el que muestra auténtica compasión. «*Era imposible no ver que este hombre sumamente educado*», escribe, «*atento con su interlocutor, y que hacía el esfuerzo de expresarse con precisión, que le ofrecía té y se ofrecía él mismo todo lo posible, se encontraba en un estado de sufrimiento espantoso*». Así termina la primera parte del artículo y el primer día que pasamos juntos, pues se trataba de un gran retrato, ocho páginas del *New York Times Magazine*, Wyatt Mason había venido a París expresamente para eso, y por lo tanto habíamos acordado que la entrevista nos ocuparía dos días. ¿Qué hacer en el segundo? Habíamos agotado los encantos del monólogo en el sofá que se asemejaba a un perro deprimido, la idea era salir de la forma estática y convenida de la entrevista y hacer algo un poco más activo. Acompañarme, por ejemplo, a hacer algo de lo que me gustaba: ir de compras al mercado, a un buen restaurante, ver un partido de fútbol… Cuando Mason me preguntó si se me ocurría algo lo arrastré a la terraza del Rallye esperando que le satisficiera este tópico: el café parisino típico donde el escritor parisiense toma todas las mañanas su doble

café expreso y su cruasán, observa a los demás clientes, idealmente escribe en un pequeño cuaderno. La idea era quizá buena pero exageré. Sobreactué mi estatuto de cliente habitual dirigiendo a la camarera china algunas palabras de una jovialidad estruendosa que ella acogió como si me hubiese vuelto loco. Wyatt Mason tomó su café, pensativo, y luego me preguntó si me gustaba Rembrandt. Creo que pocas personas responden que no a esta pregunta y de hecho sí, me gusta Rembrandt. ¿Cómo no iba a ser, incluso, mi pintor favorito alguien que se ha pasado la vida escrutando ansioso su propio rostro? Mason sugirió entonces que fuésemos a ver una exposición de grabados de Rembrandt que acababa de inaugurarse en el museo Jacquemart-André. Dije que sí, siempre era mejor que un restaurante gastronómico donde yo no habría podido probar un plato y ni siquiera ingerir algo «para hacer boca», como se dice, y no sé por qué propuse que en vez de ir en taxi fuéramos juntos en mi escúter. Este trayecto en moto, más que la exposición de Rembrandt, de la que no hay mucho que decir, es la cumbre del artículo de Mason. No es el primero, entre mi familia y mis amigos, que describe mi conducta sobre dos ruedas como prudente pero un poco demasiado, peligrosa a fuerza de prudente, con frenazos bruscos cuando no es necesario y virajes tan lentos que la moto amenaza con inclinarse, inclinarse hasta el extremo de caerse bajo el peso de la inercia. Traqueteado así, zarandeado, cada vez más crispado detrás de mí, Mason refiere el ruido que hace la delantera de su casco al chocar cada vez que freno contra la trasera del mío, sus esfuerzos para que la delantera de su casco no colisione contra la trasera del mío, y aquí es donde escribe este párrafo sorprendente que aún más que todo el resto despierta en mí una simpatía tan profunda: «*Todo esto habría sido más fácil si hubiéramos sido amigos. No me habría visto obligado a atiesarme para mantener la distancia entre nosotros, habría podido mantenerme a su altura y por supuesto no es lo que se supone que un periodista debe hacer con la persona a la que ha ido a entrevistar, pero me digo que en el fondo es lo que debería haber hecho: estrechar en mis brazos a este hombre tan desgraciado*».

El niño emparedado

El artículo de Wyatt Mason no termina con este pasaje de una calidad literaria y humana tan notable, sino con estas líneas: «*Por obsesionado que esté Emmanuel Carrère por la pérdida, la violencia y la locura, sus libros se encaminan siempre hacia un final donde surge un espacio de alegría. Su*

fuerza nace de haber sido escritos por alguien que sabe lo que cuesta esa alegría». Leo hoy esta frase, cuando me encamino hacia el final del libro y trato precisamente de que surja un espacio alegre. Busco, tanteo, no sé todavía lo que voy a encontrar pero creo que es posible. La alegría, o al menos su posibilidad, ha vuelto a mi vida. El amor, o al menos su posibilidad, ha vuelto a mi vida. Si me hubieran predicho esto hace tres años y medio, en la época en que vivía en la rue du Faubourg-Poissonnière, no lo habría creído y la predicción incluso me habría parecido insultante a fuerza de descaminada. Estaba seguro de que la tristeza duraría siempre y de que si llegaba a escribir algo más, cosa que cada vez me parecía menos probable, sería para decir esto: que la tristeza duraría siempre, que me tendría para siempre emparedado. Hace unos veinte años leí en las páginas de sucesos de *Libération* un artículo que me marcó de por vida: los padres de un niño de cuatro años lo llevan al hospital para una operación benigna. Deben darle el alta al día siguiente. Pero el anestesista comete un error y el niño, a pesar de semanas de cuidados desesperados, se queda sordo, mudo, ciego y paralizado. Irreversible, definitivamente. Cuando lo leí me quedé transido de terror. Nada nunca me ha afligido tanto. Ya no podía pensar en otra cosa. No podía pensar en nada más que en el despertar del niño. En el momento en que recuperase la conciencia en la oscuridad. Inquieto al principio, pero inquieto como lo estamos cuando sabemos que la inquietud va a cesar. Sus padres no deben de estar lejos. Van a encender la luz, a hablarle. Pero nada sucede. No hay luz. No hay sonido. Intenta moverse pero no lo consigue. Intenta gritar pero ni él mismo se oye. Quizá sienta que le tocan, que le abren la boca para que coma. Quizá lo alimenten por perfusión, el artículo no lo dice. Sus padres y el personal hospitalario están alrededor de la cama, descompuestos de horror, pero él no lo sabe. Es imposible comunicarse con él, imposible alcanzarlo. No está en coma. Saben que está consciente, que detrás de esa cara cerosa, contraída, detrás de esas pupilas que no ven, hay un niño emparedado en vida que está aullando de pavor en silencio. Nadie puede explicarle su situación, ¿y quién tendría el valor de hacerlo? Nadie puede imaginar lo que sucede dentro de su conciencia, cómo se cuenta el niño lo que le ocurre. No hay palabras para eso. Yo no las tengo. Yo, tan articulado, no tengo ningún medio de expresar lo que me remueve en mí esta historia aterradora. Pero remueve algo que está en el fondo de mí, algo que es el fondo de mi propia historia y que hace que para mí la realidad de la realidad, el fondo del saco, la última palabra de todas las cosas, no sea ese espacio de alegría inalienable hacia el que Wyatt Mason se alegra de que mis libros se encaminen, sino el horror absoluto, el pánico

innombrable de un niño de cuatro años que recobra la conciencia en la negrura eterna.

El último consejo de François Roustang

Un día, no obstante, me alejé del cruce PoissonnièreParadis para ir a ver en su entresuelo oscuro de la rue de Naples al viejo psicoanalista François Roustang. Este hombre extraordinario, que había sido jesuita y después discípulo de Lacan, había huido de estas dos iglesias sucesivas para convertirse, al final de su larga vida, en una especie de maestro zen. La cabeza pulida, los ojos de un azul muy pálido, el rostro impasible, tenía una presencia física impresionante: no he conocido nunca a un hombre tan tangiblemente enraizado en ese centro de gravedad que los japoneses sitúan en el hueco del vientre y llaman el *hara*. Le he visitado tres veces en momentos cruciales de mi vida, y su palabra ha sido siempre brutal y luminosa. La última vez fue diez años antes, en la segunda de mis tres depresiones mayores. Le expliqué extensamente que la vida me había conducido a un callejón sin salida del que ya no saldría y que el único modo de escapar era el suicidio. Cuando se dicen este tipo de cosas se espera que te contradigan, pero en lugar de eso Roustang me dijo tranquilamente: «Tiene usted razón. El suicidio no tiene buena prensa pero hay veces en que es la solución correcta.» Lo miré, estupefacto. Si hay algo que un terapeuta, de cualquier credo que sea, no puede decir es eso: que el suicidio es la solución correcta. Luego añadió: «Si no, puede vivir.» Es fácil comprender por qué digo que al final era un maestro zen. La frase «Si no, puede vivir» produjo en mí como un cortocircuito psíquico y facilitó no solo la salida de la depresión sino los diez años plenos y felices que siguieron. Y aquí estoy de nuevo en su casa, diez años después, igualmente convencido de que no saldré nunca, de que estoy condenado a la vergüenza y al horror, de que para mí ya no hay otra salida que el suicidio. Me dejó un buen rato devanar mi lúgubre cantinela, y esta vez, en mitad de una frase, me cortó en seco y me ordenó callarme. «Ahora cállese.» ¿Qué podía hacer yo? Me callé. Él también. Guardamos silencio quizá cinco minutos; son muy largos, cinco minutos. Él me miraba con calma, sin parar, casi sin pestañear pero sin una intensidad excesiva. Bajo su mirada recordé algo que cuenta en sus memorias Albert Speer, el arquitecto del Tercer Reich, y que no he leído en ninguna otra parte: Hitler se dedicaba muy a menudo, y en las circunstancias más diversas, al juego pueril

de clavar la mirada en la gente hasta obligarla a bajar los ojos. Era un duelo, un duelo cruel y peligroso que naturalmente él ganaba siempre porque nadie se atrevía a resistírsele, pero tampoco había que ceder demasiado pronto para no abreviar su diversión. La manera en que Roustang hundía sus ojos azules en los míos, su inmovilidad densa y mineral, era exactamente lo contrario: ni desafío, ni conflicto, ni tensión, ni pugna. Yo sentía que emanaban de él ondas de profunda calma, como de la voz de S. N. Goenka. Para terminar me dijo: «Lo que usted vive es horrible: muy bien. Vívalo. Adhiérase. No sea solo este horror. Si debe morir por esa causa morirá por ella. No busque razones ni medios de escapar. No haga nada, no le dé más vueltas: es la única condición para que pueda producirse un cambio.» Dicho de otro modo: medite, porque la meditación es eso.

El Corán de sangre

Intenté obedecer a Roustang, es decir, no hacer nada, pero no resultó. Entonces intenté hacer algo: un reportaje. Los reportajes siempre me han gustado, en ocasiones me han salvado. Ir sobre el terreno, vestirme de Alex Térieur. Reuní mi escasa energía para marcar el número de mi amigo y mi redactor jefe Patrick de Saint-Exupéry. Patrick dirige en ese momento la revista *XXI* y le llamo mi redactor jefe, aunque yo no estoy vinculado con *XXI* ni con ninguna otra publicación, porque cuando tengo una idea de reportaje es a él a quien se la propongo y porque él, a veces, me propone ideas que siempre han resultado ser excelentes. Le explico, pues, que atravieso una mala racha —«Por tu voz», me dijo él más tarde, «se comprendía enseguida que era una racha *realmente* mala»— y que me vendría bien ir a respirar aire fresco. Da una idea de su amistad imaginativa que me llamara una semana después para proponerme el tema siguiente: en 1999, el hijo mayor de Sadam Husein, Udai, un psicópata peligroso, salió ileso de un atentado y su padre, para dar las gracias a Alá, hizo la extraña promesa de ordenar la composición de un Corán con su propia sangre. Durante dos años, una enfermera iba cada semana al palacio presidencial para extraer sangre de Sadam que luego llevaba al calígrafo más célebre de Irak. Una vez terminado, el Corán se expuso con gran pompa en una mezquita construida por Sadam llamada «madre de todas las batallas» y notable por esta singularidad arquitectónica: sus minaretes tiene forma de kaláshnikovs. En ese momento llegaron los americanos, el país ya bien caótico se hundió aún más en el caos —como yo

pronto voy a pasar de un «sufrimiento moral considerable» a un «sufrimiento moral intenso»— y el Corán de sangre desapareció. Ya nadie sabe dónde está, a decir verdad pocas personas se interesan por su paradero, pero Patrick se dice, primero, que una investigación al respecto sería un buen hilo conductor para contar algo sobre el Irak actual y, segundo y sobre todo, que esta aventura arriesgada y hasta peligrosa, este chute de adrenalina, es lo mejor que podía proponer a un amigo que se está despeñando; realmente hay en la vida personas con las que puedes contar. La idea me agrada, tanto más porque con un poco de suerte podrían matarme allí en un atentado con un coche bomba, y pienso que ir a Bagdad será una hazaña inferior a la de atravesar la rue du Faubourg-Poissonnière. El problema es que no se va a Bagdad así como así, se necesita tiempo para obtener los visados. Digo *los* visados porque Patrick tuvo la idea de enviarnos a dos, a mí, que no sé nada de Irak, y a un gran reportero que se llama Lucas Menget y conoce el país como la palma de su mano. Lucas y yo nos entenderemos de maravilla cuando por fin partamos, casi un año más tarde. Entretanto, nuestro reportaje consiste en presentarnos en el consulado de Irak todas las semanas, en ocasiones dos veces a la semana, para interesarnos por nuestros visados. Estas visitas fueron los únicos desplazamientos que hice aquel invierno, y curiosamente conservo de ellos un recuerdo bastante bueno. Me apeaba en la estación Porte-Dauphine, subía lentamente la avenue Foch, sobrenaturalmente ancha, nevada, por donde lujosas berlinas pasaban en silencio, como al ralentí, y donde se encuentra el consulado. Teníamos cita con un diplomático bigotudo —todos los iraquíes son bigotudos— que ceremoniosamente nos invitaba a sentarnos en un sofá profundo y horrendo, y él se sentaba en otro sofá igualmente profundo y horrendo, colocado enfrente de nosotros, a unos cuatro o cinco metros de distancia, y en cuanto estábamos cómodamente instalados mandaba que nos trajeran en unos vasitos con forma de tulipán un té muy fuerte y muy azucarado que, de visita en visita, me parecía cada vez más delicioso. Lucas y el diplomático, que se conocían bien, también tenían muchas relaciones comunes de las que intercambiaban noticias, así como de sus familias. Esta conversación, llena de alusiones políticas que se me escapaban totalmente, formaba parte de la carrera de obstáculos con vistas a obtener el visado, pero tanto a Lucas como al iraquí parecía complacerles y en cierto grado acabó complaciéndome incluso a mí. No me pedían que participara, yo bebía a sorbitos mi té delicioso en mi sofá horrendo, las horas pasaban sin prisa en aquellos despachos donde nadie parecía desbordado, la charla se alargaba, y se debía también a la presencia de Lucas, que es un tipo

increíblemente tranquilo, íntegro y relajante, un tipo en verdad de oro macizo: yo me sentía seguro. Sí, durante aquel invierno atroz, el único lugar donde me sentía a salvo era el consulado de Irak.

El ingreso del paciente

Mi hospitalización en el Sainte-Anne duró cuatro meses. El informe, que tengo delante, empieza con este resumen: «*Episodio depresivo caracterizado, con elementos melancólicos e ideas suicidas en el marco de un trastorno bipolar de tipo 2*». Y veamos, un poco más adelante, cómo describe al paciente en el momento de su ingreso: «*Ralentización psicomotora moderada con hipomimia, facies triste pero reactividad emocional. Tristeza, anhedonia, abulia, sufrimiento moral considerable, astenia con gasto psíquico y físico importante en la realización de sus actividades cotidianas. Elementos melancólicos con sentimiento de empeoramiento del futuro, de incurabilidad. Cavilación, sentimiento de culpabilidad respecto a sus seres próximos, ideas suicidas invasivas*». No hace falta dominar el vocabulario psiquiátrico para comprender que la cosa no iba nada bien. Si queremos entrar en los matices, un «sufrimiento moral considerable» es preocupante pero menos que un «sufrimiento moral intenso» que yo no tardaría en conocer y que es a su vez menos preocupante que un «sufrimiento moral intolerable»: también he conocido este último, y no sé si existe un cuarto grado. Mi estado, ya nada glorioso desde hace unos días, ha empeorado. El visado para Irak se ha ido alejando una semana tras otra y con él mis sueños de escapada aventurera o mortal, no mucho menos deseable, en un atentado con coche bomba. De un día a otro, de una hora a otra, yo estaba taquipsíquico o catatónico, y mi estado alarmó tanto a mi hermana Nathalie que imperativamente consiguió una cita para mí en Sainte-Anne. Así que nos vemos los dos en la última planta de un edificio moderno colindante con el hospital ante un sexagenario con bata blanca, cordial y de mirada azul y penetrante, la autoridad tranquila que personifica lo que se ha convenido en denominar una gran eminencia, aunque nunca se ha oído hablar de una pequeña eminencia, y que al verme en el estado que describe el informe decide hospitalizarme de inmediato. No vuelvo a mi casa, me meten en la cama, más tarde veremos durante cuánto tiempo. Respecto a lo de Irak que he comentado al principio de la entrevista, la gran eminencia lo siente mucho pero hay que aplazarlo, ya llegará el momento dentro de unos meses. Insiste en el concepto de enfermedad, algo muy distinto de la neurosis que ha presidido mi vida adulta. La cuestión no es saber su origen. No es saber por qué acarreo desde siempre semejante carretilla de mierda en la cabeza. La cuestión es que estoy enfermo, tan

enfermo como si tuviese un infarto cerebral o una peritonitis, de modo que tendré que guardar cama, y ellos van a buscar los buenos tratamientos, no me ocultan que los buscan a tientas, que puede que no encuentren a la primera el remedio que me conviene, «pero lo que podemos hacer entretanto», dice la gran eminencia, «es ponerle al resguardo. Y no se inquiete, vamos a sacarle de aquí lo antes posible». Al oír esto siento un alivio inmenso: estoy enfermo, voy a acostarme, ya no tengo que luchar, me dejo ir, van a ocuparse de mí y para empezar van a chutarme a tope.

El protocolo

Releamos el informe: «*Inclusión en un protocolo que incluye administración de ketamina dos veces por semana. Las tres primeras perfusiones: buena tolerancia, mejoría tímica*». La ketamina, por si el lector lo ignora, es un anestésico para caballos que los adolescentes ingleses utilizan para colocarse, y cuyas virtudes antidepresivas se han descubierto en los últimos años. De este modo estrenaré la alta química psiquiátrica. Antes y después de cada perfusión me someterán, de conformidad con el protocolo, a un cuestionario que ya no inquiere sobre mi experiencia de la meditación, como en los tiempos felices en que me creía encaminado hacia la quietud y el ensimismamiento beatífico, sino sobre mis ganas de vivir o de morir, mis pulsiones suicidas, «mi empeoramiento del futuro», etc. Primera perfusión: dura cuarenta minutos, ni uno más ni uno menos, y cuando se acaba se acaba, de un instante al otro. Pero durante esos cuarenta minutos es un cuelgue de tamaño XXL. Tumbado en la cama, estás consciente, plenamente consciente. Notas el transcurso del tiempo. Oyes al médico y a la enfermera hablar a media voz. Tienes la impresión de que están lejos, muy lejos, abajo, perdidos en el paisaje sobre el que flotas. Porque flotas. A la deriva. Lo ves todo. Estás totalmente tranquilo, estás perfectamente bien, te gustaría que esto no acabara nunca. Se parece a lo que describen las *near death experiences* y además a la heroína, evidentemente. La heroína que no se debe probar nunca, por *lo bien que te sientes*. Estoy contento de estar hospitalizado en SainteAnne aunque sea porque me drogan tan maravillosamente. Me siento bien. Me siento incluso tan bien después de las tres primeras perfusiones, mi tolerancia a la sustancia es tan estimulante, mi mejoría tímica es tan manifiesta que hablo ya de salir y no solo de salir, sino de partir. Bajo la ketamina, Irak vuelve a estar de actualidad. Hasta empiezo a interrogar a los médicos sobre la posibilidad

de llevarme algunas dosis a Bagdad para que me las administre una enfermera local, ¿por qué no la que, ja, ja, extraía la sangre de Sadam? Calma, me responden sabiamente, calma.

«*Su hermano ha formulado una petición de eutanasia. ¿Qué hacemos?*»

«*Cuarta inyección: mala tolerancia con sufrimiento moral intenso y petición de eutanasia*». Sufrimiento moral intenso y petición de eutanasia: las cosas se complican, entramos en la fase dura. Sin embargo, yo esperaba confiado la cuarta inyección. Unas cuantas más e, iniciado el proceso, yo me veía ya repuesto del apuro. Y luego, la noche antes, flipo. Yo, que he olvidado tantas cosas, me acuerdo muy bien de que mi angustia nació de uno de los aspectos más pérfidos del trastorno bipolar. Cuando estás en la fase depresiva forzosamente te percatas de que la atraviesas: es horrible, es el infierno, pero al menos no te engañas. En cambio, lo insidioso de la fase maníaca es que no te das cuenta de que es una fase maníaca. Sobre todo porque es solo hipomaníaca y no te desnudas en la calle ni te compras un Ferrari, te dices que estás bien, te dices que va bien. Al fin y al cabo, es posible que vaya bien. Es normal, es deseable, sabes que no durará eternamente, pero cuando sucede tienes razón en alegrarte en vez de decirte que es una trampa. Ahora bien, en mi caso hay muchas posibilidades de que sea una trampa, una mala pasada de la enfermedad. Porque ya no soy yo sino la enfermedad la que ejerce poder sobre mí. La enfermedad me miente, la enfermedad me engaña. Cuanto más crea que voy bien, que controlo mi vida, que cabalgo la ola, tanto más me engañé y más eficazmente propicié la inmersión depresiva que sigue a esos islotes de bienestar y confianza. Y lo peor de todo es si estoy enamorado. Ese estado es para todo el mundo una especie de fase maníaca, la más deseable de las fases maníacas. Pero yo y los desdichados como yo no tenemos derecho a desearlas. No tengo derecho a fiarme de ellas, y si soy honesto debo avisar a cualquier mujer que entre en mi vida: ella tampoco debe fiarse. Debe saber que el hombre maravilloso del que se ha enamorado —porque puedo ser maravilloso, créanme— corre el riesgo de transformarse, en cuestión de minutos, en un depresivo catatónico o, peor aún, en un enemigo. Si no quiero hacer sufrir, en adelante el amor me está prohibido. Se ha acabado el amor. Se ha acabado el encantamiento de enamorarse, lo mejor que existe en el mundo. Se ha acabado el creer, no, no el creer sino el estar seguro de que ella es la

que esperabas desde siempre sin saberlo, y de que ella te esperaba también. Se ha acabado lo de bajar a comprar la baguette fresca y lo de exprimir naranjas antes de que ella se despierte. Se ha acabado lo de seguirla con los ojos cuando atraviesa el apartamento vestida solamente con tu única camiseta. Se ha acabado lo de enviarse treinta mensajes al día y amar sus palabras y que ella ame las tuyas, y que te mande, cuando está en un probador, una foto de sus pechos en el espejo que te dan ganas de ponerte detrás de ella y tomarlos en tus manos y sentir su peso en ellas. Se ha acabado la expresión de su cara en el momento en que entras en ella y se ha acabado el suspirar «Oh, la la» al mismo tiempo porque es algo tan bueno. La vida continúa, quizá, pero sin eso, ¿y para qué vale una vida sin eso? Metido en esta pendiente, la noche es atroz. Oigo aullidos que te hielan la sangre, que no deben de ser reales sino que solo resuenan en mi cerebro enfermo. Por la mañana lo único que quiero es un chute de ketamina que durante media hora por lo menos va a lanzarme al cielo. Lo quiero hasta el extremo de que, temiendo verme privado de ella si confieso en qué disposición psíquica me encuentro, respondo en el cuestionario que no he dormido bien, que he tenido algunos pensamientos oscuros pero que, bueno, estoy bien. La perfusión comienza. Recibo con gratitud esta especie de licuefacción benéfica que proporcionan la morfina, la heroína, todos los opiáceos, y después, muy rápido, el efecto es distinto del acostumbrado. Voy hacia la muerte. Es una evidencia: voy hacia la muerte. Los médicos, a la derecha de mi cama, hablan a media voz, no comprendo lo que dicen pero deben de recitar los versículos del *Libro tibetano de los muertos* para acompañarme en el *bardo*. Hay luz encima de mí. Tengo que ir. Tengo que ir. No puedo errar la salida. No hay que quedarse en este estado intermedio, esta mala vida. Es necesario que todo termine y que cese el sufrimiento definitivamente. Repetidas veces hago el enorme esfuerzo —cuesta hablar con los efectos de la ketamina— de repetir «quiero morir, quiero morir». En lugar de dos médicos hay cuatro o cinco en mi habitación, que se vuelve demasiado pequeña, pequeñísima, una cajita que se empequeñece aún más, y yo, pegado al techo, empiezo a llorar. Lloro, lloro, digo que quiero morir, que sé muy bien que su trabajo no es matarme pero les suplico que lo hagan. De tanto gemir y suplicar que me maten, o que al menos me dejen inconsciente, es lo que hacen rápidamente los médicos. Una inyección, saltan los plomos, ya no hay nadie. A continuación empieza un período en blanco que dura varios días y pondría fin a este capítulo si no tuviese todavía una frase que añadir. Lo que cuento aquí es salvaje, pero lo era mi estado, y quiero decir que los médicos que me trataron en SainteAnne

eran y son excelentes; pero, en fin, hay gilipollas en todas partes, y hubo uno que llamó a Nathalie después de este episodio para preguntarle: «Su hermano ha formulado una petición de eutanasia. ¿Qué hacemos?».

La unidad protegida

¿Cuánto tiempo pasé en la unidad protegida a la que me trasladaron después de mi petición de eutanasia? Yo habría dicho que tres o cuatro días, y de hecho fueron dos semanas. Era de esta unidad de donde procedían los aullidos monótonos, lancinantes, que oí la noche anterior a mi desastrosa cuarta perfusión y que creí que solo existían en mi cabeza. De hecho provenían incluso de la habitación contigua a la mía. En la unidad protegida, todas las puertas de las habitaciones están provistas de una imposta de cristal esmerilado, salvo la que es opaca, con un tabique de madera o contrachapado hecha, pensé, para proteger a los enfermeros de una especie de Hannibal el Caníbal al que nunca he visto. Comparto mi habitación con un chico que sin duda no es peligroso pero presenta los síntomas más entristecedores del loco: idiotizado, voz sobreaguda, arrastra los pies en zapatillas, babea y vive en pijama. Dicho esto, no me parece que yo tenga de qué pavonearme. Nathalie me encontró un día semiconsciente en la cama, preguntando dónde estaba y tarareando con un voz cantarina y desolada: «Quiero volver a casa, quiero morir en casa, llévame a casa…» Lo que se refleja así en mi historial hospitalario: «*episodio de breve desrealización, seguido de un síndrome confusional franco con desorientación espacio-temporal, angustia y sentimiento agudo de alienación*». No es envidiable, desde luego, pero pasó, hicieron lo que debían hacer para que pasara. Pude abandonar la unidad protegida para volver a la tercera planta y reanudar una vida hospitalaria normal, hecha de largas siestas pegajosas, tazas de chocolate caliente que se reparten en la cafetería, lecturas interrumpidas, tentativas enseguida frustradas de continuar mi ensayo sobre el yoga, de relaciones sociales sin futuro, de bandejas de comida tan pronto absorbidas como defecadas, porque si bien la morfina normalmente estriñe yo cagaba cada cuarto de hora. Mis compañeros en el servicio eran una dama elegante y siempre bien peinada que, como veneraba a mi célebre madre, me llamaba tozudamente señor Carrère d'Encausse y confesaba con una baladronada melancólica que estaba en su decimoséptima hospitalización de larga duración, y un crítico de cine obeso al que yo había conocido en una vida anterior y perdido de vista desde hacía treinta años y que estaba pasando por una bonita pequeña depresión, bueno, una bonita *gran* depresión, de lo contrario no te ingresan en Sainte-Anne. En otro tiempo él escribía en una revista rival de otra en la que yo escribía

entonces, y nos entreteníamos evocando a nuestros camaradas comunes y nuestras pendencias de cenáculo pretéritas. Un día, mientras empujábamos las bandejas en el refectorio, una mujer muy joven se puso a hablarme como si me conociese bien y fuimos a parar a la misma mesa el crítico de cine, ella y yo. El crítico se embarulló mucho, como si yo quisiera ligarme a la chica de veintidós años y él tuviera miedo de molestar. La chica estaba diciendo plácidamente que estaba completamente loca pero que después de una decena de electroshocks —a los que ella llamaba TEC— se sentía mejor. Me conocía más de lo que yo creía, porque había estado en la unidad protegida al mismo tiempo que yo, solo que ella se acordaba y yo no. Se acordaba de que habíamos hablado mucho, en especial de las novelas de Cormac McCarthy, que ella adoraba y al parecer yo también, lo que me sorprendió porque tenía la vaga intención de leerlo algún día, pero todavía no había leído ninguna de sus novelas. ¿Acaso fingí que las había leído para complacerla? Había en su actitud tanta familiaridad, y hasta complicidad, que me pregunté si no habría habido algo más entre nosotros que la camaradería de enfermos. De ser así, el hecho no había sobrepasado las puertas de la unidad.

El jardín encantado

La muy ligera mejoría no duró, pronto cedió el paso a «*un sentimiento de angustia y de incurabilidad, numerosos accesos de llanto, invasoras ideas suicidas con escenario de ahorcarse sin proyecto de consumar de inmediato el acto*». De este «*escenario de ahorcarse sin proyecto de consumar de inmediato el acto*» puedo decir algo más, y sobre todo del decorado. Una tarde me paseo por esta ciudad que está dentro de la otra que es Sainte-Anne. No sé si se puede llamar paseo a una deambulación tan atroz, pero, en fin, mis pasos me llevaron hasta un barrio donde se cruzan alamedas que llevan nombres de artistas tocados del ala: Utrillo, Van Gogh, Ravel; se pitorrean, me digo: ¿por qué Ravel? Era neurótico pero no estaba loco. Recorro pasillos en galerías cubiertas entre los pabellones y en un momento dado veo abierta una puerta que da a un gran jardín desierto, rodeado de edificios de ladrillo que parecen en desuso. Es un enclave vacío y silencioso, sin pacientes, sin médicos, desatendido, sembrado de hojas muertas, con castaños de Indias de tronco negro y ramas podadas. La versión psiquiátrica y mustia de «El jardín encantado», el último fragmento, en efecto feérico, de la suite de Ravel *Mi madre, la oca*. El lugar ideal para ejecutar mi proyecto. Las ramas más bajas

están aproximadamente a dos metros del suelo y a lo largo de una tapia hay un montón de sillas de jardín herrumbrosas. Bastará con subirse a una de ellas y empujarla de un puntapié. Mis pies se agitarán y colgarán a veinte centímetros del suelo. Es poco pero suficiente: cuelgas igual en el aire a veinte centímetros que a dos metros del suelo, del mismo modo que puedes ahogarte tanto a diez centímetros de la superficie como a diez metros de profundidad. Solo hacen falta la cuerda y el momento propicio para actuar sin que te vean. Alimenté algunos días ese pequeño escenario, localicé en la rue de la Gaîté una droguería antigua que vendía cuerda para tendederos. Luego volví al rincón de la alameda Ravel y no conseguí encontrar la puerta abierta. No es solo que ya no estuviese abierta, es que ya no estaba. Busqué y busqué en vano. Quizá aquella puerta nunca había existido.

La habitación perdida

Leí en otro tiempo un librito fascinante de Roger Caillois que se titula *La incertidumbre que nos dejan los sueños*. En él cuenta algo que siempre me ha obsesionado. El soñador es un hombre que camina por el barrio de Ternes. Sabe adónde va y está contento de ir allí. El trayecto desde la estación de metro en que se ha apeado es familiar para él. Podría hacerlo con los ojos cerrados, podría describirlo con una precisión extrema, y si le gusta tanto recorrerlo es porque conduce hasta una calle, hasta un edificio donde vive una mujer con la que mantiene desde hace diez años una relación absolutamente secreta, y esta relación es lo más valioso que posee en el mundo. Cada quince días, tal como han acordado, él se apea en el metro Ternes, camina cinco minutos hasta una callejuela tranquila y hasta el edificio burgués donde se encuentra la vivienda de esta mujer. Ella le abre, se besan, la puerta se cierra tras ellos, las horas siguientes solo les pertenecen a los dos. En esta burbuja de espacio y de tiempo, totalmente al abrigo del mundo exterior, todo es deseo, ternura, quietud, entendimiento de los cuerpos, conversación murmurada. Los dos saben que nada de esto sería posible si vivieran juntos, como alguna vez han pensado hacer. El amor entre los dos se desarrolla en secreto y piensan que protegido de este modo durará para siempre. Hasta que uno de los dos muera se encontrarán cada quince días en la paz de este piso hacia el cual el hombre se dirige con paso confiado. Baja, pues, por la avenida a la que da la calle que contiene su felicidad. Ha debido de distraerse, ha pasado de largo, nunca le ha ocurrido. Desanda el camino. Y no encuentra la

calle. Está la calle de arriba y la calle de abajo y conoce las dos perfectamente, pero la que busca y que debería estar entre las dos ya no está. Sube, baja varias veces, como si esperase a que la calle recupere su sitio, pero no: ya no está. No es posible, piensa el hombre, conozco este trayecto de memoria, de la avenida a la calle, de la calle al edificio, del edificio al piso. Pero apenas lo piensa se percata de que en realidad ya no se acuerda de nada: ni de la calle que acaba de desaparecer ni del edificio ni del piso cuya superficie podría haber dibujado de memoria y que se ha tragado el olvido, ni siquiera de la cara de esa mujer que ha sido en secreto el gran amor de su vida. Ya no se acuerda de su cara, ya no se acuerda de su voz, ya no se acuerda de las palabras que ella le decía, ya no se acuerda de su nombre. Ya nada de eso existe porque comprende que nada de eso ha existido nunca. Esa mujer maravillosa, esa relación encantada, todo eso no era más que un sueño y en ese momento, cuando cobra conciencia de que lo más precioso que le ha dado la vida no era más que un sueño, el hombre despierta. Y ahora sucede lo más conmovedor de este relato de Roger Caillois: todo esto solo era un sueño, un sueño clásico de angustia, pero el soñador tiene en la realidad el mismo sentimiento de absoluta congoja que su doble en el sueño. Ese bien tan preciado —la mujer, la relación, el secreto compartido— solo lo ha poseído en sueños y solo se ha visto desposeído de él en el sueño, todo ha transcurrido en un segundo, pero en este segundo se han desarrollado diez años de amor loco y lo que queda es su pérdida. Es como si ese bloque de un pasado maravilloso le hubiese sido concedido para siempre y acabaran de quitárselo para siempre, dejándolo desconcertado, viudo, en el vértigo de la pérdida, y cada vez que recuerdo este sueño que ha tenido o inventado Roger Caillois, como yo hago ahora en la cafetería de Saint-Anne, siento a mi vez ese desconcierto, esa viudedad, ese vértigo que me suscita el deseo no solo de morir sino de *estar muerto*, de no haber existido yo tampoco jamás.

«*Sigo sin estar muerto*»

Mi amiga Ruth Zylberman me manda estas dos cartas breves de un niño de ocho años a su abuela durante las purgas de 1936 en la Unión Soviética. He aquí la primera: «*Querida babushka: Todavía no estoy muerto. Tú eres la única persona que tengo en el mundo y yo la única que tienes tú. Si no me muero, cuando sea mayor y tú seas muy muy vieja, trabajaré y cuidaré de ti. Tu nieto, Gavrik*». Y la segunda: «*Querida babushka: Tampoco esta vez estoy muerto. No es la vez de la que te hablé en mi última carta. Sigo sin estar muerto*».

El cartel de la exposición Dufy

Es una playa de Normandía o de Bretaña, en todo caso de la costa atlántica. Un pontón se adentra en las olas. El cielo está nublado, luminoso. Mujeres con vestidos y sombreros, sentadas en sillas plegables o en la arena, miran jugar a unos niños. Pintura apacible, sin complicaciones: es el cartel de una exposición consagrada a Raoul Dufy, amarillento y fatigado como son los carteles que decoran las salas de espera donde tampoco renuevan las revistas. Esta playa, este cuadro, este cartel, es para mí el espectáculo más triste del mundo, y no solo el más triste: el más aterrador. Espero no verlo nunca más. Solo pensarlo, soñar con eso, es ir a donde no hay que ir en ningún caso. Es el mal lugar por excelencia, es el lugar del Mal. Este cartel, esta playa, es lo primero que veía cuando emergía a la superficie en la sala del despertar, al regreso del electroshock que se practica con anestesia general. Cuando recuperaba la conciencia estaba acostado en una camilla. Había a mi alrededor otras camillas, otros pacientes tumbados en otras camillas, pero no los veía. Es curioso, al escribir esto pienso que mi camilla estaba siempre orientada de tal forma que al abrir los ojos siempre veía, siempre, esa playa normanda y esas señoras con crinolinas vigilando a sus hijos con trajes de marinero. Es curioso, es así. Recuerdo cada uno de esos despertares como un momento de angustia insoportable. Lo que los hacía inaguantables era la imposibilidad de considerarlos un momento que se pudiese relativizar y al que podría seguirle un momento mejor. No era un momento, ya no habría momentos, nunca los había habido: era la eternidad, una eternidad de angustia y de espanto. La Realidad última de la que hablan los místicos, y de la cual Hervé y yo conversábamos caminando por el Valais, era pues eso: ese cuadro de Dufy y el mal infinito que irradiaban aquellas señoras con crinolinas y sus hijos con trajes de marinero. Yo había visto lo que no se debe ver: el fondo del saco. Y, como en algunas pesadillas que tenía de niño y que, como toboganes, precipitaban mi descenso hacia un lugar de perdición, oía una voz que me decía al oído, con calma, amablemente, y lo peor de todo era el tono amable: «Has llegado. Estás aquí. No lo sabías pero en realidad siempre has estado aquí. Te has contado esta larga historia complicada a la que llamas tu vida, una historia según la cual has nacido, has tenido padres, has ido a escuelas, has conocido gente, has viajado, has aprendido lenguas extranjeras, has leído libros y has escrito algunos, has amado a mujeres, has acariciado su

cuerpo, a fin de cuentas es eso lo que más has amado, has tenido hijos, has hecho yoga, has cagado y meado, has sido feliz a veces, has sufrido más porque eres así, has hecho sufrir también porque eres así, y luego llega un momento en el que esta larga historia llena de personajes y de acontecimientos que tu llamas tu vida desemboca aquí. Aquí donde está la angustia infinita, aquí donde está el pozo sin fondo, aquí donde está el llanto y el crujir de dientes y donde aúlla tu vecino de la unidad protegida. La terminal. Estás de vuelta. Te esperábamos.

Ya estás aquí».

TEC

«*Debilitamiento tímico importante, con dolor moral intolerable, sentimiento de angustia, de incurabilidad, numerosos accesos de llanto, impresión de bradipsiquia*». Se adquiere vocabulario en psiquiatría: la bradipsiquia es una ralentización del flujo del pensamiento, y el mío debía de estar muy ralentizado, aparte del dolor moral intolerable, para que el equipo médico hubiera decidido recurrir a la artillería pesada, es decir, a lo que en otro tiempo se llamaba electroshock y que hoy se llama TEC, terapia electroconvulsiva. Este cambio de nombre obedece al propósito de que se olvide la reputación arcaica y bárbara de un tratamiento que de inmediato hace pensar en Antonin Artaud en Rodez o en *Alguien voló sobre el nido del cuco*. Después de haberla prácticamente abandonado por estas razones, esta terapia volvió a utilizarse a partir de los años noventa. Hoy día se considera que esta crisis de epilepsia artificial, que supuestamente provoca en el paciente una especie de *reset*, de reinicio del sistema, es un tratamiento puntero, recomendado para las depresiones muy graves y ciertos casos de esquizofrenia. Recurrir a él, sin embargo, es una decisión difícil que en general el paciente no está en condiciones de tomar: era mi caso. Si plantean a los familiares esta decisión es porque la impone la religión de los psiquiatras: hay que hacerlo. Dan a entender incluso que no les queda ningún otro recurso. Hemos llegado al límite, si queremos salvar a este hombre queda esto o nada. François Samuelson, mi agente y amigo desde hace treinta años, fue el principal interlocutor de Nathalie en aquel momento, y me contó las horas de angustia que vivieron antes de dar finalmente luz verde: bien, si no hay elección, ustedes saben lo que hacen, adelante. Ahora bien, ¿de verdad no

había elección? ¿Habría salido de mi situación sin eso? ¿Cómo habría salido sin eso? ¿Qué rumbo habría tomado mi vida si en lugar de ir a SainteAnne y despertarme catorce veces seguidas delante del cartel atroz de la exposición Dufy hubiera partido a Irak, aunque fuera hecho trizas? No lo sé y no lo sabré nunca. Nunca se sabe lo que habría pasado si se hubiese seguido el otro camino. A veces me digo que el peligro y la adrenalina me habrían devuelto el gusto por la vida, otras veces que la alternativa no era «la TEC o Irak», sino «la TEC o la muerte»: es lo que piensa el psiquiatra que ha seguido supervisando mi estado desde entonces y en quien tengo una gran confianza. En el servicio que dirige ha visto desfilar depresiones melancólicas. Sabe evaluar el riesgo de suicidio que en mi caso estimaba muy alto, y yo mismo me doy cuenta, al releer estas páginas, de que no encuentro palabras para expresar, de un modo realmente palpable, ese «sufrimiento moral intolerable» del que habla mi historia clínica. Si no encuentro palabras es porque hoy me separan demasiada distancia y desapego para ser capaz de acordarme, describir, nombrar el horror en el que entonces estaba inmerso y sobre todo, pienso, porque no hay palabras para expresarlo. Lo que cuento parece horrible, pero en realidad era mucho más horrible, de un horror inefable, indescriptible, innombrable y, aunque no existe la palabra, da igual, la invento: inmemorable. Cuando ya no lo vives no puedes acordarte de *aquello*, afortunadamente. Así que tal vez sí, la TEC me salvó la vida. La mejoría, fuera la que fuese, no fue espectacular. A lo largo de todo el tratamiento, mi historia clínica habla de «*evolución no lineal con momentos de mejoría tímica, sin clara recuperación del impulso vital*». «*Debilitamientos tímicos importantes, con angustia e ideas negras*» y «*trastornos mnésicos crecientes*». Ah, sí, los trastornos mnésicos crecientes… Hay que hablar de ellos, hablemos.

Trastornos mnésicos crecientes

Estos trastornos de la memoria son, en mi experiencia, el gran y grave efecto secundario de la TEC. Te dicen que son pasajeros, que vuelven los recuerdos, que en el peor de los casos solo afectan al período de tratamiento, pero no es cierto. Escribo estas páginas tres años después del tratamiento y mi memoria sigue siendo un campo de ruinas. El azar ha hecho que hace unos días escuchara una versión de «La chanson des vieux amants» de Jacques Brel, interpretada por la cantante norteamericana Melody Gardot, versión que me

gustó tanto que quise saber más de esta cantante, y lo primero que leí fue una entrevista donde ella cuenta lo siguiente: a consecuencia de un terrible accidente sufre tal pérdida de memoria lejana y próxima que todas sus jornadas empiezan como una ascensión al Everest. Antes de levantarse tiene que reunir la máxima cantidad de recuerdos accesibles y útiles, no solo sobre lo que debe hacer en las horas siguientes y sobre lo que hizo el día anterior, sino sobre toda su historia y hasta su identidad. Para ella representa un esfuerzo recordar cada mañana su nombre, su edad, los acontecimientos principales de su vida. Yo no he llegado a ese extremo, pero a menudo me sucede que hablo con un amigo sin recordar de lo que hemos hablado la víspera, y ni siquiera que hemos hablado la víspera. Continuamente tengo miedo de que las personas a las que amo me crean negligente o desatento o aquejado de un alzhéimer incipiente, lo que, por otra parte, sería tanto menos inverosímil porque el riesgo de contraer alzhéimer, así como el de suicidarse, es veinte veces más elevado que la media en los enfermos bipolares. Ahora bien, no hay mal que por bien no venga, y si la destrucción de la memoria es un daño colateral de los electroshocks, para mí tuvo una ventaja, colateral también y totalmente inesperada, y es que me puse a aprender versos.

Aprendo versos

Un día, tomando un chocolate caliente en la cafetería de Sainte-Anne, me quejé de esos trastornos mnésicos a mi amigo Olivier Rubinstein, que me dijo: «Deberías aprender poemas, te reactivarían las neuronas.» Olivier, que estaba muy vinculado con Claude Lanzmann, hablaba siempre con admiración de su extraordinario repertorio poético: se sabía de memoria miles de versos franceses y no era raro que en una velada declamase con aquel énfasis arrogante, ronco, colérico, que le volvía magnífico y odioso al mismo tiempo, «Le bateau ivre» o «Booz endormi». En cuanto a mí, nunca he sido lector de poesía. Aunque lo lamento, incluso toda la vida me he considerado totalmente negado para la poesía, pero Olivier me trajo la maravillosa antología de la poesía francesa de Jean-François Revel, que yo poseía sin haberla abierto prácticamente desde hacía decenas de años, desde el tiempo en que nos cruzábamos con su autor empujando su carrito lleno de botellas de tintorro en el Codec de Paimpol, y que en aquella horrible mala racha me hizo la vida más llevadera. Lo que hace que la antología sea maravillosa es que no es un cuadro de honor ni el resultado de un consenso, sino la expresión del

gusto particular, absolutamente independiente, de un hombre que, escuchando solo a su oído, puede recordar un único verso de un poeta archicelebrado y memorizar en cambio *todo* lo que nos dejó Louise Labé. Posteriormente aprendí muchos otros poemas, pero el primero fue precisamente este soneto de Louise Labé, una elección que no creo necesario justificar después de todo lo que acabo de contar:

Yo vivo y muero; yo me quemo y me ahogo
Calor extremo siento al padecer el frío.
La vida me es en demasía dulce, en demasía dura;
Entremezcladas tengo penas con alegrías.

De pronto río y lagrimeo de pronto,
Y en medio del placer sufro muchos dolores
Mi bien se va y dura para siempre:
A un tiempo mismo me seco y reverdezco,

Así el amor sin constancia me lleva
Y cuando creo que es mayor el dolor.
Sin que lo piense me encuentro ya sin pena.

Después, cuando creo mi alegría segura
Y encontrarme en lo alto de la dicha que ansío,
Una vez más me arroja en la primera pena.

(Traducción de Miguel Ángel Frontán.)

«*Buena eficacia transitoria…*»

Me dejan salir de Sainte-Anne a finales de abril, el informe acaba con este dictamen: «*Buena eficacia transitoria, pero recaídas rápidas*». Lo cierto es que he mejorado, incluso mucho, durante al menos tres meses. La medicación parece surtir efecto. Los psiquiatras me autorizan a viajar a Irak, donde el reportaje con Lucas se parecerá mucho a su tráiler, es decir, a las horas tranquilas de letargo que pasamos el invierno anterior en el consulado de la avenue Foch. Tanto en Bagdad como en París haremos antesala en sofás profundos y horrendos, bebiendo vasitos de té muy fuerte, muy azucarado, delicioso, hasta que al cabo de varias horas de espera nos introduzcan en el

despacho de un alto funcionario, ulema o ayatolá, chií o suní, para que nos largue kilómetros de huecos discursos político-religiosos. De un alto funcionario a otro, circulamos en un jeep blindado entre los muros de hormigón que rodean y protegen de atentados con coches bombas todos los edificios de Bagdad y la convierten en una ciudad totalmente amurallada. Ninguna amenaza tangible, ningún peligro patente: en este sentido estoy un poco decepcionado. No encontraremos el Corán de sangre. Su rastro se pierde en la famosa mezquita de minaretes con forma de kaláshnikovs, llamada «madre de todas las batallas», donde fue expuesto hasta su traslado a un lugar desconocido, probablemente en Arabia Saudita. Como el objeto de nuestra investigación se ha desplazado insensiblemente de Sadam a su misterioso calígrafo, que parece haberse refugiado también en Arabia Saudita, Lucas y yo proyectamos ir allí para continuar nuestro reportaje y sobre todo para recuperar la amistosa complicidad que tan agradable ha hecho nuestra estancia en una ciudad tan poco agradable como Bagdad; pues Irak es de todos modos el arquetipo de lo que Donald Trump, con su lenguaje coloquial, llama *a shitty country*, un país de mierda.

«*… pero recaídas rápidas*»

Llega el verano, nos instalamos en nuestro cuartel estival de la isla de Patmos, donde tenemos una casa al pie del monasterio dedicado a san Juan, que se supone que escribió aquí el Apocalipsis. En mis representaciones de vida serena y de madurez radiante, Patmos desempeña el papel de Ítaca, pero apenas pisar la isla de la que esperaba quietud y una rutina lenitiva, me ocurre algo que se me escapa y me aterra. Al principio intento ocultarlo, sobre todo a mí mismo. Todo el mundo tiene nubes pasajeras, no hay motivo de alarma. Pero sí lo hay, y esta inquietud se alimenta ella misma. Tengo miedo de que la locura vuelva. Tengo miedo de ser el juguete de una especie de monstruo interior sobre el que no tengo ningún control. Tengo miedo de que un repentino arrebato de agresividad, que no es propia de mí, anuncie una crisis maníaca. Tengo miedo de su repercusión depresiva. Tengo miedo de los efectos subterráneos de los medicamentos que me han recetado y que quizá me cambien sin que yo lo advierta. La armonía de Patmos, que yo anhelaba, empieza a pesarme. Me irrita. Me gustan las vacaciones con tal de trabajar, al menos un poco. En cuanto sale el sol, tengo por costumbre hacer un poco de yoga en la terraza y luego ir a escribir en el único café abierto del pueblo. Soy

el único cliente. Cuando empiezan a llegar otros, levanto el campamento y voy a la panadería a comprar brioches y napolitanas que llevo a casa para un desayuno que se alarga, a tenor de los despertares sucesivos, de las teteras y cafeteras que se reponen continuamente durante casi toda la mañana. Me gustaban estos rituales alegres y distendidos, me gustaba que mis amigos se reuniesen debajo de nuestra parra, me gustaba ser el anfitrión generoso. Ahora me siento un extraño en nuestra casa, un extraño febril e irritable. Aunque lleve todas las mañanas mi carpeta de notas sobre el yoga, ya no tengo nada que escribir en el café, no tengo nada que decirle al dueño del café con el que en una situación normal me agrada charlar, nada que decir a mis amigos. Ya no me apetece recitar a nadie todos esos versos de Ronsard o de La Fontaine, de Apollinaire o de Yves Bonnefoy que me he obcecado en aprender con la esperanza de atajar mi angustia y que no atajan nada en absoluto.

> Abandona casas, vergeles y jardines,
> Jarrones y vasos que modela el artesano
> Y entona tu responso al estilo del cisne
> Que canta su óbito a la orilla del asiático río.
>
> Hecho está: he devanado de mi destino el hilo
> Viví y dejo un nombre recordable…

Hoy me importa un comino lo poco o lo muy insigne que llegue a ser mi nombre. Todo lo que tenía importancia para mí, todo lo que he soñado, gloria y residencias, amor y sabiduría, ya ni siquiera sé qué es. Doy vueltas, o bien estoy postrado o bien no me estoy quieto, ya no sé cuál es mi sitio. Me he convertido en un fantasma al que los amigos miran inquietos. Es el comienzo de lo que se llama la crisis de los refugiados. No se puede decir que se oiga hablar mucho de Patmos, pero centenares, miles de inmigrantes llegados de Afganistán, de Eritrea, de Somalia y sobre todo de la Siria en llamas de Bashar al-Ásad afluyen cada día hacia las costas griegas. Las apacibles islas del Dodecaneso, a poca distancia de Turquía, los acogen de manera selectiva. Las más exclusivas, como la nuestra, se libran de lo que habitantes y veraneantes coinciden en considerar una plaga, sin decirlo demasiado alto, mientras que las menos distinguidas, como Leros o Lesbos, reciben más de lo que les corresponde. Nuestra amiga Laurence de Cambronne, que era periodista antes de vivir en Patmos la mitad del año, ha vuelto al trabajo para hacer un reportaje en Leros. Viene a comer a casa, nos cuenta, se exalta, se indigna. Habla de la valentía de los inmigrantes, de la indiferencia de unos, de

la abnegación de otros, de una historiadora norteamericana que lo ha dejado todo para hacer allí, nos dice, un trabajo formidable. Al escucharla nos avergüenza un poco nuestra despreocupación de afortunados del mundo, vestidos de lino blanco elegantemente arrugado y principalmente ocupados en elegir la playa del día en función de la taberna y del viento. Yo me digo que Bagdad me vino bien y que, en esa isla tan cercana donde suceden cosas graves, el destino me brinda quizá una segunda oportunidad de escapar de mí mismo. De modo que a la mañana siguiente bajo al puerto con un petate que contiene ropa y mi carpeta de notas sobre el yoga y me embarco, sin saber que abandono para siempre nuestra Ítaca, en el ferry a Leros donde me espera Frederica Mojave.

IV. LOS CHICOS

Frederica

Imposible no verla en el muelle. Frederica es muy grande, como mínimo un metro ochenta y cinco, de poderosa factura, con una cara angulosa e ingrata en la que de inmediato he visto nobleza. Sexagenaria, melena de pelo gris espeso, lleva un vestido azul marino demasiado elegante para una isla griega en pleno verano y me recibe con brusquedad, sin proponerme que nos sentemos a tomar un café, sin ni siquiera preguntarme por Laurence, que nos ha puesto en contacto. El taller de escritura que ella anima empieza dentro de media hora. No hay tiempo que perder. Casi corremos, la sigo hasta un comercio que alquila escúteres. Alquilar una es lo primero que se hace en una isla griega, es un trámite rápido, pero me sorprende que Frederica monte detrás de mí. ¿Vive en Leros todo el año y no tiene una escúter? ¿Tampoco un coche? ¿Cómo se las arregla? Responde con fastidio a mi pregunta: «Me las arreglo», y ya estamos en marcha, ella me guía. A primera vista, Leros es muy diferente de Patmos y de las otras islas griegas que conozco. Las casas no son fotogénicos conjuntos de cubos blancos con postigos azules, sino chalés de arquitectura modernista, vestigios, como sabré más tarde, de la ocupación italiana en los años treinta. Son chalés deslucidos, resquebrajados, rodeados de jardines que son pasto de la incuria. Se ven también grandes edificios neoclásicos bordeando lugares diseñados con compás, demasiado grandes, demasiado circulares, demasiado vacíos, y que bajo el sol abrasador me recuerdan las pinturas metafísicas de Giorgio de Chirico. Raíces enormes revientan el pavimento de las carreteras sobre las cuales duermen perros que quizá no sean sarnosos, pero es el adjetivo en que uno piensa espontáneamente para describirlos. Frederica ha debido de percibir mi asombro, desde el asiento trasero se inclina por encima de mi hombro: «Esto es África.» Tal vez sí, a mí me recuerda más bien San Clemente, la isla cercana a Venecia que es en su totalidad un vasto manicomio y sobre la cual Raymond Depardon y Sophie Ristelhueber realizaron un documental sobrecogedor. Precisamente pasamos al lado del hospital psiquiátrico, un extenso conjunto de pabellones destinado a acoger a los dementes de todo el Dodecaneso y que en su mayoría se ha transformado hoy en un *hotspot*, es decir, un campo de refugiados. Desde la carretera polvorienta se ven contenedores, alambradas, policías. Ni un solo árbol en este rincón de la isla, ni una sombra. «Hay mil personas ahí dentro», me grita al oído Frederica,

«pero no permiten la entrada.» Cuando llegas de la elegante y apacible Patmos sorprenden estas imágenes que son casi de guerra. Todo esto es moderadamente claro para mí, mi desastre personal me ha dejado poco tiempo para seguir la crisis de los refugiados, no sé muy bien el contenido del acuerdo firmado hace unos meses entre Turquía y la Unión Europea. Si he venido aquí es porque busco un lugar adonde ir cuando no sabes adónde ir, y tengo la sensación de haberlo encontrado.

En el Pikpa

Lo que llaman el Pikpa es un edificio impresionante, también de arquitectura mussoliniana, que era, al igual que muchos edificios de la isla, una dependencia del hospital psiquiátrico que han destinado de emergencia a la acogida de los inmigrantes. Cuando entras en el vestíbulo te dices que es una suerte relativa, pero una suerte aterrizar aquí en vez de en los contenedores y el pleno sol alambrado del *hotspot*. Es limpio, claro, ventilado. Hay niños que juegan, se ríen, se persiguen. Jóvenes llegados un poco de todas partes de Europa se ocupan de ellos. Un programa expuesto en la entrada anuncia cursos de lenguas (griego, inglés, alemán), de jardinería, de cocina, de yoga y de *creative writing*, el que imparte Frederica. Lo hace en un aula habilitada como dormitorio que comparten nuestros cuatro estudiantes. Literas, cortinas improvisadas para aislarse todo lo posible y en medio dos mesas unidas alrededor de la cual nos aguardan sentados, muy formales: cuatro adolescentes vestidos con camisetas muy limpias y vaqueros; ninguno lleva shorts, al contrario que las tres cuartas partes de la gente aquí. El dormitorio también está muy limpio, no hay nada desordenado en él, porque son ordenados, quizá, pero sobre todo porque no tienen muchas pertenencias. Frederica me presenta como Emmanuel, un escritor francés que ha venido a compartir su competencia: lo expresa así, *to share his competence*. Al decir esto, gira bruscamente la cabeza hacia la izquierda, como si la hubiesen llamado, como si buscara a alguien o algo a su izquierda, pero nadie la ha llamado, no hay nadie a su izquierda. Cuando vuelve a mirarnos, su cara permanece unos instantes inquieta. Sus alumnos parecen acostumbrados a este tic frecuente, quizá cada cinco minutos. Yo también me acostumbraré enseguida. Pide a cada uno que se presente a su vez. A su alrededor, en el sentido de las agujas del reloj, están Hamid, un chico guapo de aspecto serio, afgano, diecisiete años; Atiq, menos guapo pero de rostro abierto, sonriente,

también afgano y de diecisiete años; Mohamed, que es paquistaní, menos agraciado, más temeroso, dieciséis años, y por último Hassan, afgano, el más joven, quince años. Frederica concluye las presentaciones, y dirigiéndose exclusivamente a mí, puesto que trabaja con los cuatro chicos desde hace ya varias semanas: «Frederica», dice, «pero la gente me llama Fred o Erica, como prefieras.» «De acuerdo, te llamo Erica», digo. Los chicos se parten de risa, Erica también, le pregunto por qué, Atiq me explica que Hamid y él han elegido llamarla Fred, mientras que Mohamed y Hassan la llaman Erica, y ese pequeño conflicto, *this small conflict*, les divierte mucho: es como si tuvieran dos profesores en lugar de uno, de caracteres distintos. Atiq se dirige a mí directamente. Me mira, trata de atraer mi atención, es el único que habla bien inglés. Erica añade que ella es americana, que procede de Boise, Idaho, donde era profesora de historia medieval y que ahora vive en Leros, donde también comparte sus competencias. Solo habla inglés, no habla griego, y aún menos farsi, como Hamid, Atiq y Hassan, o urdu, como Mohamed. En los dos meses que llevan aquí juntos, Atiq se ha propuesto enseñar inglés a los otros tres. Hamid es el único que realmente ha aprovechado estas clases, por lo que ambos sirven de intérpretes a Mohamed y Hassan. Hamid me explica que todos se conocieron en el gran campamento de Moira, en Lesbos, y que se consideran afortunados por haber sido enviados juntos a Leros. Forman una banda, casi una familia, y no hay nada más valioso en el curso de un viaje como el que han hecho. Pueden contar con los demás, tienen miedo de que los separen. Al mismo tiempo, añade Atiq, siempre dirigiéndose a mí, saben muy bien que los separarán, y estaría muy bien si al menos dos de ellos consiguieran seguir juntos. Es conmovedor y cruel, en este chico de diecisiete años, esta manera de no hacerse ilusiones, esta conciencia de que la vida es una máquina que separa. Conmovedor y cruel es también lo que yo adivino y Erica me confirmará: a Atiq y Hamid les caen bien Mohamed y Hassan, pero si hay dos que deben seguir juntos, que serán lo bastante avispados para no permitir que la vida los separe, serán ellos dos, mala suerte para los otros dos, que tienen menos armas para la supervivencia. Los observo a ambos a lo largo de toda la sesión, que durará una hora y media sin que nadie dé señales de cansancio: Hamid es realmente guapo, de rasgos finos, ojos negros aterciopelados y melancólicos, Atiq es bastante menos agraciado, con la cara arrasada por el acné y ya la promesa de una papada, pero el carisma y la vitalidad le acompañan, es su líder natural, es él quien se llevará de calle a las chicas, o quizá ya lo hace; no, me extrañaría, son sin duda vírgenes los cuatro.

«*The night before I left*»

Frederica ha pedido a los cuatro chicos que trabajen sobre el tema *The night before I left*: la noche antes de mi partida. Como era de esperar, Atiq es el primero que entrega su trabajo. Ha escrito e impreso en las oficinas del Pikpa un texto de dos páginas que nos lee avisándonos de que no va a empezar por la última noche sino por la antevíspera. Transcurre en Quetta, Pakistán, donde le han criado su tía y el marido de su tía tras la muerte de sus padres cuando él era muy pequeño. Ha ido a fumar una shisha con unos amigos: una buena velada de bromas y juegos, lo ha pasado bien. Atiq es sociable, para él es muy importante tener buenos amigos, chicos con los que puede contar y que pueden contar con él. Vuelve a casa bastante tarde, su tía y el marido de su tía, que deberían dormir desde hace rato, le esperaban al pie del edificio. Él pensó que estaban preocupados y enfadados porque llega tarde y que iban a echarle una bronca, pero no: le esperaban para comunicarle que iba a partir para Europa dos días después. Lo habían acordado con su tío, que vive y trabaja de cocinero en Bélgica y que organiza y paga el viaje. No le han dicho nada a Atiq de este arreglo. Lo han tramado todo a sus espaldas, por su bien pero a sus espaldas, y se siente estafado. Lo dice. Sus padres adoptivos se sienten incómodos como si no hubieran previsto esta reacción. A la mañana siguiente, su última mañana normal, la tía le da cincuenta dólares para que vaya a comprar ropa para el viaje: vaqueros, camisetas. Da la impresión de que ella espera que el dinero suavice la cosa. Pero es muy fácil hacer esas compras porque el tío es el regente del supermercado encima del cual vive toda la familia. Atiq baja al supermercado, da vueltas por los anaqueles, pero está tan triste que no se prueba ni compra nada. Piensa un momento que va a hacer la ronda de sus amigos, a despedirse de ellos uno por uno, quizá a gastar los cincuenta dólares en invitarlos para una última velada como las que acostumbran a pasar juntos, como han pasado la de la víspera. Pero se dice que va a ser horrible. Si pensara que va a volver a verlos sería fácil, hasta podría ser alegre, pero la verdad, que ninguno de sus amigos ignora, es que sin duda no volverá a verlos nunca, y, entonces, ¿qué decirles? Va a ser demasiado triste, es demasiado triste. Se contenta con ir a la tumba de sus padres para decirles adiós. Después refiere la cena con su tía y la familia. La comida tiene un sabor raro, no consigue comer. Es muy extraño porque se diría que es una noche normal, hablan de cosas normales, no de su partida, y sin embargo va a partir para siempre a las cuatro de la mañana, a los dieciséis años. Su tía va a verlo a su habitación para ayudarle a preparar el equipaje. Es

una bolsa de deporte, la bolsa donde suele meter su equipo de tenis, el mango de la raqueta sobresale. Atiq juega bien y se pregunta si va a llevarse la raqueta. Cuando hace ademán de llevársela, su tía la saca de la bolsa y la guarda de nuevo en el armario, sin decir palabra. Está asombrada, incluso descontenta porque no ha gastado los cincuenta dólares que le ha dado para comprar ropa. De todos modos, él tiene lo que necesita, doscientos dólares en una riñonera. Tiene que llevarse su chaqueta polar de lana, dice la tía, hará frío en algunas etapas del viaje. Cuando dobla e introduce la chaqueta en la bolsa, de pronto Atiq se echa a llorar, a llorar como un niño. Su tía no le estrecha entre sus brazos sino que le dice muy seria, como se habla a un hombre: «No llores, hijo mío, en la vida tenemos que abandonarlo todo, y al final abandonamos la vida, así que llorar no sirve de nada, no llores.» Atiq pasa las horas que le quedan deambulando por la casa de su infancia, empujando las puertas de los cuartos que ya han perdido su aspecto normal. Se siente —he reparado en la ráfaga de adjetivos— *confused/sad/angry/lonely*. Ya no es su casa, la casa de la que habrá partido, la casa sin él. Tras haber leído esto, Atiq se calla, lo que significa que el relato ha terminado. Erica gira mucho el cuello para mirar lo más lejos que puede lo que hay a su lado izquierdo. Cuando vuelve hacia nosotros murmura: «Es tan duro… Es una pena tan inmensa… Tan inmensa…» Su manera de decirlo es auténtica, su emoción es auténtica, y me asalta un impulso de simpatía por ella. Entonces Atiq señala a Hassan, cuya voz yo solo he oído cuando le han preguntado el nombre, y dice: «Fue duro, pero para Hassan fue todavía más duro, porque él no tenía a nadie de quien despedirse. Nadie le ayudó a preparar su bolsa.» Después de esto hay un silencio. Hassan mira a Atiq, inquieto. Comprende que acaba de hablar de él pero no sabe lo que ha dicho. Hamid se inclina hacia él para traducírselo. Entonces Hassan se agarra la cabeza con las manos y empieza a darse golpes con ella contra la mesa, lanzando largos gemidos. Nos quedamos petrificados, pero Erica, que está a su lado, le pasa el brazo alrededor de los hombros, le estrecha, empieza a acunarle y a calmar sus sollozos diciendo: «Hassan, Hassan, estoy aquí, estamos aquí, estamos juntos, somos como una pequeña familia, todos habéis sido tan valientes, todos sois tan valientes…» Entonces todos tocamos a Hassan para consolarlo, uno le toca el hombro, otro el brazo, yo le paso la mano por el pelo, un gesto de una intimidad muy infrecuente pero que ha sido espontáneo y en ese momento me parece totalmente normal.

Michael Haneke

La comida que se sirve en el patio de recreo consiste en arroz con pollo en bandejas de aluminio. Es bastante alegre. Los niños juegan al fútbol o a la rayuela. Hace mucho tiempo, creo, que no he visto a niñas jugar a la rayuela. Los voluntarios tienen aspecto de monitores de un campamento de verano. Hay dos hermanas gemelas italianas y bonitas. Una irlandesa anoréxica, con tatuajes por todas partes, enseña a los niños a confeccionar objetos de bisutería con grapas o ganchos de alambre, y una pequeña eritrea me muestra los suyos para que los admire, con una sonrisa que podría servir para definir la palabra «radiante». Todos son jóvenes, salvo una pareja de austríacos, él es tuerto y también tiene una hermosa sonrisa, como evangélica, y ella es corpulenta, cálida, y habla muy alto. Hasta jubilarse los dos eran arqueólogos y declaran, riéndose, como si fuera un buen chiste, que hablan mal griego moderno pero con fluidez el antiguo, y que, contrariamente a lo que podría creerse, se las apañan bastante bien con él. Lo esencial de su carrera sobre el terreno lo hicieron en Siria, y si consagran una parte de sus vacaciones a este voluntariado humanitario es para devolver un poco la magnífica hospitalidad que les brindaron los sirios. Ella, Elfriede, me explica gritando lo mucho que le impresiona la abnegación de los griegos, y que está avergonzada de su país, que no respeta siquiera su compromiso de acoger a 37.500 refugiados, cifra que le parece obscenamente baja. Mientras escucho con una distracción creciente su parrafada sobre las políticas de inmigración de los países de acogida y la que decide, por encima de ellos, la Unión Europea, observo con el rabillo del ojo a su marido, el evangélico Moritz, sentado, debajo de un árbol, a una mesita de parvulario con un niño de seis o siete años al que ayuda a dibujar. El niño, del que sabré después que es sirio y que se llama Elias, se niega a volver a poner el capuchón del rotulador que acaba de usar y lo deja caer al suelo. Moritz le dice que dispone de todo el tiempo del mundo, que si quiere tirar el capuchón al suelo pues muy bien, le obligará a recogerlo cien y hasta mil veces si hace falta. Se lo dice con una voz tranquila pero cada vez más seca y amenazadora, y es difícil saber si se trata de un juego que divierte al niño o una manifestación de rigidez sádica que podría ser una escena de una película de Michael Haneke.

Mi foto de perfil

Es fácil alojarse en las islas griegas, no he reservado nada y cuando pregunto a Erica si tiene alguna dirección que aconsejarme me responde con su brusquedad habitual que por qué me instalo en su casa: tiene una casa grande, una habitación de invitados, será más sencillo para el trabajo que tenemos que hacer. Situada lejos del puerto donde he desembarcado, bastante lejos del mar, la casa de Erica no es un cubo blanco y azul ni una muestra de arquitectura fascista, sino una construcción de los años setenta, acorde con el gusto de los pequeñoburgueses griegos de la época, es decir, fea. Su habitación, en el primer piso, es la única que goza de una vista sobre el puerto y un pedacito de mar azul. El salón de la planta baja es ciego y está casi vacío, y la habitación de invitados que yo voy a ocupar es un cuarto infantil convertido en trastero, con una cama muy pequeña y apenas sitio para una persona, y un montón de cajas sin desembalar. En cinco minutos yo habría encontrado una habitación diez veces más agradable sobre el puerto, pero es demasiado tarde para echarme atrás, Erica me da un par de sábanas desparejadas, una toalla raída y me ofrece un café que tomamos en la terraza, también sin vistas porque está en la parte trasera de la casa. Me pregunta si quiero ducharme y yo rehúso hacerlo a pesar de que nadie con este calor desaprovecha la ocasión de una ducha, sobre todo después de un viaje y un día muy ajetreado, pero estos días experimento un oscuro gusto en macerarme en mi sudor inquieto y mi ropa que huele a pescado. Además vuelvo a fumar, y cuando fumo es como cuando bebo: mucho. Aún estamos impactados por la sesión, por el relato de Atiq y en especial por la violencia con que ha revelado el desamparo de Hassan. El chico no tiene nada. Está completamente solo. Es el más joven del grupo, el único que no tiene móvil, y en esas condiciones de vida es lo peor que te puede pasar. Al menos los otros tienen ese medio de comunicarse, todo lo que poseen en el mundo está en la memoria del smartphone, perderlo sería una catástrofe. Son muy activos en Facebook, donde Erica los sigue todos los días. Me enseña algunos de sus posts en su teléfono. Atiq: «¿Conoces la diferencia entre *like* y *love*? Tú *like* una flor y la coges. Tú la *love* y la riegas. El que ha comprendido esto comprende la vida.» Me pregunto si es una expresión conocida como: «¿Quieres alimentar a alguien un día? Dale un pescado. ¿Quieres alimentarle toda la vida? Enséñale a pescar», o si Atiq se lo ha inventado. Yo no la conozco, Erica tampoco.

Ahora Hamid ha puesto en un post una leyenda en un selfi donde exhibe una belleza impresionante, la de Alain Delon joven, no exagero: «Detrás de mi sonrisa, mi corazón sangra, esta cara que veis es la de un chico perdido.» Hamid ha enviado también, tres semanas antes, fotos de él en una cama de hospital y de su brazo desgarrado a causa de una tentativa de suicidio con una cuchilla. Atiq, que parece tan positivo, tan dinámico, ha tenido a su vez terribles accesos de desaliento. Los han tenido todos, todos se sienten tan solos en el mundo que en algún momento piensan que no vale la pena luchar, que es preferible morir. Erica me pregunta si tengo una cuenta de Facebook. Sí, acabo de abrir una porque Laurence me había dicho que era indispensable para relacionarme con refugiados. A mi hija Jeanne, que tenía entonces diez años, a pesar de que las cosas no iban bien aquel día, le dio un ataque de risa cuando me pidió que añadiera una «foto de perfil» y yo me coloqué de perfil para que ella me fotografiase. Se lo cuento a Erica y, como quiero ser ocurrente, lo encadeno con otro episodio análogo, el de mi profesor de yoga, Toni, que ordenó durante un curso: «Agarraos las pantorrillas», y uno del grupo se agachó para agarrárselas con las dos manos, y los demás nos partimos de risa porque no se trataba, por supuesto, de obedecer de una forma literal y ruda, sino de agarrarse las pantorrillas *desde el interior*, mentalmente. La historia me parecía muy chistosa cuando empecé a contarla, pero al llegar al final, unos treinta segundos después, no solo tuve la sensación de un bajón, sino de que revelaba mi deterioro psíquico tan implacablemente como Atiq había mostrado el desamparo casi metafísico de Hassan. En lugar de mirarme consternada, Erica se ríe de buena gana, con una risa que relaja de pronto su tensión permanente y me pregunta qué tipo de yoga práctico. ¿Iyengar? Ella practica el *ashtanga*, y si quiero practicar puede prestarme una esterilla. Una esterilla de yoga para dos, una escúter para dos: ya nos estamos convirtiendo en una pareja, Erica y yo.

Meditación tóxica

¿Es posible la meditación con una bola de angustia en el plexo solar, dos paquetes de cigarrillos en los pulmones febrilmente fumados todos los días y la conciencia surcada por un flujo ininterrumpido de pensamientos tóxicos: desazón, remordimientos, rencor, la angustia del abandono? ¿Cuando no puedes refugiarte en ningún sitio y estás totalmente a merced de lo peor que hay en ti? Lo intento, de todos modos, a la hora de la siesta, en el cuarto para

niños de Erica. Con los postigos cerrados, oigo los ruidos pacíficos del exterior, una escoba que pasa sin apresurarse, un chorro de aguas domésticas, el maullido de un gato, el petardeo de una escúter a lo lejos, el zumbido muy cercano de una nevera. Trato de concentrar mi atención en ellos y en el ruido sostenido de la respiración que entra en mis fosas nasales: irregular, ronco, oprimido. Intento no moverme, estar completamente inmóvil. La inmovilidad cuesta un gran esfuerzo. Incluso cuando no eres consciente de ella, incluso cuando es imperceptible, en realidad te mueves sin parar, apenas menos que esas personas, tan irritantes, que cuando cruzan las piernas mueven constantemente el pie que queda en el aire. No moverse en absoluto requiere una gran concentración. Para lograrlo recurro a una técnica de yoga: lo de fuera lo empujas hacia dentro y lo de dentro hacia fuera. La piel hacia los músculos, los músculos hacia los huesos, los huesos hacia la médula. Y a la inversa: la médula hacia la superficie de los huesos, los huesos hacia el músculo, el músculo hacia la piel. Expansión y retracción al mismo tiempo. Movimiento centrífugo y movimiento centrípeto al mismo tiempo. Repicar y estar en la procesión. Aunque tratándose de la médula hace falta demostrar un poco de imaginación, de este modo consigo sentirme como si me atenazara un torno y, aprisionado así, reprimir el impulso de levantarme a fumar otro cigarrillo, que es el síntoma y el alimento de mi angustia. No se puede decir que, incluso inmovilizado, disminuya el deseo, ni que los pensamientos tóxicos se calmen ni que la angustia sea menos intensa. No se puede decir que así yo esté más lúcido. No se puede decir que me distancie de todo este sufrimiento. No se puede decir nada de esto, y cuando pienso en la bonita serie de definiciones de la meditación que yo pensaba enumerar a lo largo de mi ensayo risueño y sutil sobre el yoga, no me suscitan una sonrisa, y aún menos una sonrisa sutil, sino una amarga risa burlona. Sin embargo, al adoptar la postura del loto durante media hora, como acabo de hacer en la habitación de invitados de Erica, no tengo una sensación de alivio, pero sí al menos la de que estoy a salvo. No suprimes el horrible vaivén de pensamientos, pero sí, al menos, el de los gestos. No aporta un gran beneficio, pero sí un poco, un poquito. Sé que cuando desanude las piernas será para ir a buscar un cigarrillo, para consultar febrilmente la tablet, escribir un email que so pretexto de clarificarlas solo servirá para empeorar las cosas, y entonces prolongo el momento que precede a este fracaso programado. Aguardo todavía un poco. Sigo estando un poco a salvo.

Nada en los armarios

Al atardecer, Erica llama a mi puerta y me pregunta si quiero beber algo en la terraza. Como respondo que sí, tengo que acompañarla a comprar bebida a la tienda de comestibles de la esquina. Comprendo que en adelante lo haremos todo juntos. Nuestras compras son frugales: una botella de vino blanco, aceitunas, una bolsa de pistachos. Es una imagen de rara desolación, la de una casa donde no hay nada de antemano, ni una botella en la nevera ni un paquete de galletas en un armario: exactamente lo opuesto a una casa bien abastecida donde vive una familia, donde la nevera está repleta, donde siempre estás en condiciones de recibir a amigos alrededor de un plato grande de pasta improvisado. Vivo desde hace años en una vivienda así, estoy empeñado en expulsarme de ella y me espanta la idea de verme pronto viviendo en una versión más suntuosa de esta casa donde Erica dice valientemente que se encuentra a gusto pero que rezuma la soledad más cruel y que, incluso en pleno verano, intuyes glacial desde el mes de septiembre. Aunque mi capacidad de interesarme por el prójimo es especialmente débil en este momento, Erica me intriga. ¿Cómo ha aterrizado aquí? ¿Cuál es su historia? Se lo pregunto a bocajarro mientras descorcho la botella de vino. Ella espera a que haya llenado los vasos, levanta el suyo a mi salud y responde también frontalmente: «Es un chasco amoroso, la historia de mi vida.» En resumen: acababa de jubilarse de su cátedra de historia medieval en la facultad de Boise, Idaho, cuando conoció durante un viaje a Ámsterdam a un bajista de jazz holandés del que se enamoró. Era, al parecer, un amor tan recíproco que él la llevó a Leros y allí, al cabo de unas semanas, compraron juntos esa casa. Proyectaban habitarla la mitad del año y vivir la otra mitad en Ámsterdam, podría haber sido una vida maravillosa, pero no vivieron juntos ni en Leros ni en Ámsterdam porque el bajista holandés se largó con otra mujer de golpe y porrazo y ahora le exige a Erica que vendan la casa o que ella le compre su parte, para lo cual no dispone de recursos. Esto último me extraña un poco, porque la mitad de una casa tan poco atrayente, lejos del mar, en una isla poco cotizada turísticamente, no me parece que esté fuera del alcance de una universitaria americana jubilada. Sea cual sea la explicación económica de su malestar, Erica se siente atrapada en esta isla donde no conoce a nadie y solo puede desplazarse en taxi, porque no sabe conducir una escúter y le da miedo aprender. Así es como te conviertes, resume con un recio buen humor, en la voluntaria ideal, la que ahoga en el altruismo su pesadumbre amorosa.

«*A subtle flavour of asshole*»

Vaciada la botella, vamos a cenar a una taberna del puerto. Se he levantado el viento, este meltemi salvaje que es la versión griega de nuestro mistral. Llena de arena nuestros platos de pescado a la parrilla, vuelca las mesas y sopla con tal estridencia que nos cuesta oírnos, pero esta noche Erica tiene ganas de hablar. Escucho lo mejor que puedo lo que ella se desgañita en explicarme sobre la fabricación del vino resinoso que bebemos, las porquerías químicas con que actualmente mezclan todos los vinos, hasta los más apreciados, el perjuicio que ha causado a los grandes burdeos la dictadura del enólogo inglés Robert Parker… Esta solvencia casi integrista se compadece mal con lo que observo de las pautas consumistas de Erica, muy parecidas a las mías: nos importa un rábano la calidad, cualquier aguachirle sirve, lo único importante es la borrachera. Al estilo ruso. Hago reír a Erica, con una risa que para ella debe de ser agradablemente transgresora, cuando le explico con vehemencia que a mí la enología me asquea y que me horrorizan las personas que, como dicen ellas, *degustan* el vino y lo hacen dar vueltas un largo rato en copas gigantescas antes de encontrarle sabores de madera o regustos del agujero del culo. De verdad dije esto, *a subtle flavour of asshole*, aquella noche yo estaba bastante alegre en el fondo de mi desesperación. Después de haber pedido otra botella de blanco, la tercera de la noche, Erica me hace una pregunta que me sorprende y divierte: si hablásemos francés, ¿en lugar del *you* anglosajón, diríamos *tú* o *vous*? Le respondo que en mi opinión, en esta mesa, en este mismo momento, estaríamos a punto de decidir el paso del *vous* al *tú*. Llega la botella, lleno los vasos, brindamos por el tuteo y nuestra amistad naciente. Erica considera una lástima que no exista en inglés esta distinción entre el tú y el usted. Le parece que la diferencia entre tutear o no indica algo de la gente. Añade que es la misma diferencia, sin que yo lo vea muy claro, entre quienes nadan en paralelo a la playa y quienes nadan en perpendicular, hacia mar adentro. «Yo nado hacia adentro», dice ella. Tras un instante de reflexión, digo que yo también y ella mueve la cabeza, satisfecha: no le extraña. Tengo la impresión de haber aprobado un examen: si yo hubiera sido de los que nadan en paralelo a la playa, la relación entre Erica y yo habría llegado a su punto final. Hay también las personas, prosigue, que apagan la luz cuando salen de una habitación y las que no lo hacen, las que toman el ascensor para bajar y las que ni siquiera comprenden que se puede hacer eso, las que dan a los mendigos y las que no dan, las que si tienen la oportunidad de leer el diario íntimo de la persona a la que aman sucumben a la tentación

de leerlo y las que no, las que se comportan de una forma o de otra según haya o no un testigo. Esta distinción me asombra, del mismo modo que nos asombra a veces una evidencia que hasta entonces no habíamos pensado que lo fuera. No he leído a Kant pero por lo poco que sé de él podría ser una observación kantiana: actuar de la misma manera cuando hay un testigo y cuando nadie nos ve me parece el criterio absoluto de la moral. Estamos de acuerdo en esto, contentos de estarlo, está claro que estamos de acuerdo en muchas cosas y a lo largo de la cena nos divertimos mucho alargando la lista de las fronteras que dividen en dos mitades a la humanidad: los que ven el vaso medio vacío y los que lo ven medio lleno, los que votan demócrata y los que votan republicano, los que prefieren a Dostoievski y los que prefieren a Tolstói —en versión francesa son Voltaire y Rousseau, en versión norteamericana Faulkner y Hemingway—, los que en una cocina ajena encuentran solos dónde están las cosas y empiezan de inmediato, sin preguntar nada, a hacerse útiles, y los que, con los brazos caídos, preguntan, indolentes: «¿Puedo ayudarte?»; confieso que yo pertenezco a esta segunda categoría. Ya puestos a hablar, le pregunto qué sabe de los polos *yin* y *yang*, que son el alma del pensamiento chino. No mucho, un poco más, no obstante, que el periodista que me entrevistó sobre el yoga, y después de dar a Erica algunos ejemplos obvios como los sempiternos día/noche, caliente/frío, ataque/defensa, activo/pasivo, inspirar/espirar, par/impar, empezamos a buscar los más inesperados, y ella ha comprendido enseguida el principio del juego, porque su primera propuesta, una vez establecido que lo hueco es *yin* y lo lleno es *yang*, es que la polla es *yang* y el coño *yin*; es mi traducción, porque creo recordar que ella decía *pene* y *vagina*, dos palabras que personalmente soy reacio a utilizar. Pis es *yin*, continuamos, y caca es *yang*, leer es *yin* y escribir es *yang*, la poesía es *yin* y la prosa es *yang*, lo que se desarrolla en el tiempo es *yin* y lo que se desarrolla en el espacio es *yang*, por tanto la música es *yin* y la pintura *yang*. El reverso es *yin* y el anverso es *yang*, detrás es *yin* y delante es *yang*, la mitad es *yin* y el todo es *yang*: este último ejemplo es mío, con el propósito de citar la frase deslumbrante de Hesíodo que conozco evidentemente a través de Hervé: «La mitad es mejor que el todo.» La frase de Hesíodo impresiona a Erica, que la repite con respeto: «*Half is better than all…*», y ahora me toca impresionarme a mí cuando ella contesta que perder es *yin* y ganar es *yang*, pero que perder es la mejor manera de ganar: «A ti y a mí nos viene bien pensar así, ¿no?» Cada cuatro o cinco minutos, Erica gira el cuello para buscar sus palabras lo más lejos posible a su lado izquierdo, y de una de estas experiencias hacia detrás de ella

extrae la siguiente diferencia terminal entre dos especies de humanidad: los que se llaman Fred y los que se llaman Erica. ¿Por qué he elegido Erica en lugar de Fred? He comprendido que esto revela mucho de mí, pero no tengo más remedio que confesar que para esta pregunta no tengo respuesta.

La «Polonesa heroica»

Cuando volvemos a la casa, no sin haber comprado una cuarta botella en la taberna, hace demasiado viento para instalarnos en la terraza y nos resguardamos en el salón sin ventanas. Mientras descorcho nuestra última botella y me pregunto si no habría sido más acertado comprar dos, Erica rebusca en su colección de cedés e introduce uno en su enorme y crepitante radiocasete. Música de piano. Un rugido de arpegios. Aunque por desgracia no toco el piano ni sé leer partituras, amo la música y la conozco bastante bien. Cuando escucho France Musique, cosa que hago sobre todo cuando voy en coche, me produce un orgullo pueril identificar desde los primeros acordes la mayoría de las obras que emiten. Erica me mira desafiante, impaciente, imperativa, como si conociese este talento mío social y me retase, y yo recojo el guante con bravura: Chopin, la polonesa más célebre de Chopin, la «heroica». He ganado; Erica está en la gloria. A decir verdad, esa gran máquina épica no es la pieza de Chopin que prefiero, lejos de ello, pero esta noche me arrebata su grandeza, su majestad, y agradezco efusivamente a Erica que haya puesto precisamente ese fragmento, precisamente en este momento: nada podría ser más oportuno. Pregunto quién es el pianista: Vladímir Hórowitz, responde, tan orgullosa como si fuera ella misma, y es una interpretación de una virtuosidad loca y diabólica. Cuando la oyes, sueñas con estar en su lugar, sueñas con desencadenar con sus diez dedos estos cataclismos sonoros horadados por momentos de ensueño elegíaco. Los escuchamos de pie en mitad del salón. Erica conoce el fragmento de memoria, me avisa con muchos gestos y mímicas de cuando se acercan sus pasajes favoritos, que le ponen la carne de gallina y la transportan al séptimo cielo, y me pregunto cómo es posible que yo, que amo tanto a Chopin, haya menospreciado durante casi sesenta años la «Polonesa heroica», con su increíble potencia rítmica, sus suntuosos crescendos de octavas, sus ritornelos cada vez más grandiosos del tema principal, el primer intermedio, que es una especie de cabalgada fantástica, y el segundo, que parece una guirnalda graciosamente desenrollada, puro Chopin ingrávido, mágico. Cuando acaba el

fragmento, sin preguntarme mi opinión, pero no hace falta preguntarla, Erica vuelve a ponerlo desde el principio, y esta segunda vez oigo mejor lo que la primera se me había venido encima como un Steinway que hubieran lanzado desde el décimo piso. Entusiasmada por mi entusiasmo, Erica me agarra del brazo y me dice: «¡Escucha, escucha esa pequeña nota!» Y sí, en cuanto la has oído lo único que quieres es volver a oír esa pequeña nota de la que ahora puedo decir, pero entonces no sabía, que es un re becuadro, una notita suspendida en el aire, completamente sola, frágil, estrella lejana desde la cual va a desenrollarse milagrosamente la guirnalda. Escuchamos cómo se despliega la guirnalda que es evidente que Chopin ama hasta el punto de que no quiere soltarla y la vuelve a comenzar, reanuda la melodía un poco más arriba, la embellece aún más con trinos y quisieras que durase para siempre pero sabes que el tema principal, el gran tema heroico, va a volver y va a ser todavía más bello, todavía más festivo, si cabe, y cuando resuena el tema, *maestoso*, y nuestra alegría llega al colmo, me pongo a hacer grandes gestos con los brazos, y aunque en ese momento me tomo por una mezcla de Hórowitz y de Karajan, mis gesticulaciones deben de recordar sobre todo a Borís Yeltsin cuando, totalmente borracho en una ceremonia en la que era el invitado de Helmut Kohl, se dirigió tambaleante hacia la orquesta militar, cogió la batuta al director y empezó a contonearse con ella en la mano, avergonzando a la inmensa mayoría de sus compatriotas a pesar de la indulgencia rusa con todo lo referente al alcoholismo. Ahora Erica y yo bailamos en el salón, si es que puede llamarse bailar a la mezcla de bamboleos de oso y movimientos de taichí que yo ejecuto y que a Erica la hacen, literalmente, llorar de risa. Cuando la música vibra en su interior y baila, tan mal y con tanto júbilo como yo, Erica pierde el tic. Efusivo como siempre cuando he bebido, le repito con una voz pastosa que en adelante ya somos amigos porque forzosamente son amigos, grandes amigos, los que en lo más profundo de su desesperación han escuchado juntos la polonesa n.º 6, llamada «heroica». Erica vuelve a ponerla en cuanto termina. Hay otras obras magníficas en ese estuche de dos cedés de Vladímir Hórowitz, en especial sonatas maravillosas de Scarlatti, Erica tiene otros cedés, no muchos, en realidad, una media docena, pero esta noche nos basta la «Polonesa heroica», que en la interpretación de Hórowitz dura 6'15", y que debimos de escuchar quince o veinte veces seguidas. Seguimos bailando al compás de esta música que sin embargo es cualquier cosa salvo música de baile, nos desternillamos de risa y de éxtasis cuando la agitación del piano resopla en las estrellas, cuando sin perder el ímpetu de la velocidad se concede la exaltación de

ralentizar, y en un estado de euforia semejante necesariamente debió la plantearse la cuestión de dormir juntos. Hicimos bien en no hacerlo, es cierto, pero lo que no recuerdo es cómo y gracias a quién de los dos evitamos cometer este error. Da igual, en cierto modo Erica y yo hicimos el amor aquella noche.

Con doble vuelta de llave

Me despierto a las tres de la mañana con la garganta seca, la cabeza ardiendo, devorado de angustia y consciente de que voy a pagar muy caro este momento de euforia. Voy a la cocina a beber agua, litros de agua del grifo, y busco en vano aspirinas en el botiquín. Por suerte hay un retrete en la planta baja y lo utilizo, pero el único cuarto de baño está en el piso de arriba, al lado de la habitación de Erica, de hecho *en* la habitación de Erica, y pienso que es absolutamente necesario que me vaya de allí, que encuentre un cuarto en el pueblo, cosa que al final no hice: me quedé casi dos meses en la casa. Convencido de que no voy a poder dormirme de nuevo, decido salir a dar una vuelta, caminar sin rumbo por las calles desiertas. Me gusta caminar sin rumbo, lo más al azar posible, procurando perderme, pero la verdad es que no es fácil perderse en este pueblo en donde, aun dando la espalda al mar, al cabo de diez minutos desembocas fatalmente en el puerto. Cuando me dispongo a abrir la puerta de entrada me espera una sorpresa: está cerrada. Cerrada desde dentro por una llave que han retirado, y ese «han» forzosamente se refiere a Erica. ¿Por qué? Hasta una mujer sola y un poco paranoica que tiene por costumbre cerrar con llave antes de subir a acostarse deja la llave en la cerradura. Solo hay dos ventanas en la planta baja, la de mi cuarto y la de la cocina, ambas provistas de barrotes, lo cual a mi llegada me pareció bastante aterrador. ¿Erica se habrá llevado la llave a su habitación? ¿Me habrá encerrado adrede? Oscilo entre la cólera, la serie de reproches con que voy a abrumarla unas horas más tarde y la curiosidad distante que me inspira una conducta indescifrable. ¿Qué hacer hasta que amanezca? No tengo ánimos para una sesión de yoga o de meditación. No he traído ningún libro pero hay una quincena en una estantería, y los examino. A diferencia de los discos, que reflejan realmente los gustos de Erica, tan en consonancia con los míos, estos libros no revelan nada de ella, debían de estar ya en la estantería cuando vino a vivir a esta casa: una hilera heteróclita de *paperbacks* en varios idiomas, un bestseller de espionaje de Tom Clancy, *Los hombres vienen de Marte, las mujeres de Venus*, una guía *Lonely Planet* obsoleta y que ni siquiera es de Grecia, sino del sultanato de Omán… ¡Ah!, lo que quizá pertenece a Erica es este manual de meditación en plena conciencia… Al final de la hilera me aguarda otra sorpresa: una edición deteriorada en inglés de la antología de cuentos de George Langelaan, *The Fly and Other Stories*. De adolescente leí,

y nunca olvidé, este libro que se publicó en francés, con el título de *Nouvelles de l'anti-monde (La mosca. Relatos del antimundo)*, en una colección barata, Marabout, de novelas fantásticas y de ciencia ficción, cuyo catálogo todavía hoy puedo recitar entero: nada fue más importante que estos libros en la formación de mi gusto. En la última página hay una breve noticia sobre el autor, acompañada de una foto, y estas informaciones me dejan pensativo. Aparte de su muy ocasional actividad de autor de ficción, George Langelaan fue durante la guerra un agente de enlace inglés al servicio de la Resistencia gaullista, y que llevó su abnegación hasta el extremo de someterse a una operación de cirugía facial, antes de que lo lanzaran en paracaídas, con objeto de infiltrarse en las filas enemigas con los rasgos de un colaboracionista francés; bueno, de la imagen que él se hacía de uno de ellos. La foto, elocuente, muestra a un hombrecillo taimado, regordete, bajito, y no puedes evitar preguntarte cómo sería George Langelaan antes de sacrificar por la Francia libre un físico quizá más atractivo. Cuando conoces ese rasgo biográfico, es inquietante que su relato más famoso, «La mosca», cuente la trágica metamorfosis de un sabio que hace un audaz experimento de teletransportación. Para ello, al contrario que mi camarada de Tiruvanamalai, no utiliza únicamente el poder de la mente y de la meditación *Vipassana*, sino que dispone de los pertrechos típicos de la ciencia ficción de los años cincuenta, cuando la idea era encerrarse en un armario repleto de electrodos, volatilizarse y reconstruirse célula a célula, idéntico, en otro armario repleto de electrodos en la otra punta del laboratorio. Los primeros experimentos son alentadores, pero la catástrofe llega en forma de una mosca a la que el sabio, por descuido, encierra con él en el armario, de tal manera que lo que se desintegra y luego se recompone no es solo él sino *él y la mosca*, una mezcla espeluznante de él y la mosca. Hay dos adaptaciones cinematográficas de este cuento memorable, y la más célebre, con razón, es la de David Cronenberg. Lo que yo cuento aquí es más bien para información del lector, pues aquella noche, por lo que a mí respecta, no fue «La mosca» lo que releí, sino otro cuento, «Vuelta a empezar», que me había propuesto releer durante el retiro *Vipassana*, pero luego vino lo de *Charlie Hebdo*, y luego mi desastre personal, y todo esto había desaparecido por completo de mis pensamientos hasta que me encuentro acorralado en casa de esta medievalista melómana de Boise, Idaho, que al encerrarme con doble vuelta de llave en su húmeda y lúgubre casa me obsequia con estas veinte páginas que no he leído desde hace cuarenta y cinco años y que, sin embargo, advierto que conozco casi de memoria.

El cuento de George Langelaan

Se está muriendo un anciano. Médicos y enfermeras con batas blancas se ajetrean alrededor de su cama. Tintinean instrumentos en una bandeja de metal. Le clavan una jeringa en el brazo. Voces ahogadas, a su alrededor, se parecen a las que oía cuando era un niño muy pequeño y se adormecía en los brazos de su madre. Le meten un tubo en la boca. Un traqueteo metálico y después le trasladan en una camilla por un pasillo muy largo, estrecho y oscuro. Una luz brilla, muy alta sobre su cabeza. La ve bien porque está tumbado. Oye una voz, la de su hijo mayor: «¿Todavía está consciente?» «En realidad, ya no. Está lejos, muy lejos, ¿sabe?» El pasillo se ha vuelto aún más estrecho, la luz de arriba aún más lejana. Y luego las voces se apagan. De pronto es consciente de que ya no ve nada, no oye nada, no siente nada. Está en la oscuridad. ¿Va a venir alguien? ¿Alguien va a encender la luz? ¿Todavía hay alguien a su lado? ¿Están todos a su alrededor, su hijo y los demás, y escrutan su cara cerosa y se preguntan si debajo de esa cara, muy lejos, fuera de alcance, subsiste un residuo de conciencia? Intenta levantar un párpado, no lo consigue. Intenta gritar, pero él no se oye. ¿Quién le oirá si no se oye él mismo? ¿Está en coma? O si no: *¿está muerto?* Lo que le sucede, ¿no es la muerte, lisa y llanamente? Apenas lo ha pensado conoce la respuesta: sí, es eso. Es la muerte. «Estoy muerto.» Al mismo tiempo, si es capaz de pensar que está muerto es porque su cerebro sigue funcionando, la sangre sigue irrigándole, el corazón no ha cesado de latir. Le asalta la idea de que lo que sigue consciente en él, lo que le permite decir «estoy muerto», lo que le permite decir «yo» es su alma, es aquello que no puede perecer. ¿Lo han enterrado ya? Ninguna sensación, ningún modo de saberlo. Ningún modo de situarse en un espacio, ninguna forma de medir el tiempo. Es aterrador. Lo más aterrador es estar todavía consciente. ¡Si pudiera perder la conciencia! Ojalá pudiera apagarse todo. Ojalá pudiese dormir. Dormir, soñar quizá… Para adormecerse intenta contar ovejas. Tranquilamente, sin prisa, más ovejas de las que habrá nunca en Australia. Cuenta, cuenta sin parar y llega un momento en que se percata de que ha contado 998 millones de ovejas, 998 millones de ovejas que ha visualizado y contado una por una, a las que ha visto saltar una tras otra por encima de una valla en un prado soleado. A una oveja por segundo, lo cual parece razonable, contamos 60 ovejas por minuto, 3.600 por hora, 86.400 al día, es decir, doce días de conteo para un millón de ovejas y, para casi mil millones, la cifra que él ha alcanzado, alrededor de 12.000 días, o sea, casi treinta años. Creía que las estaba contando desde hacía

media hora, pero hace treinta años que cuenta ovejas. Mierda. Está claro, si no quiere volverse loco, que hay que encontrar otra ocupación distinta que la de contar ovejas. ¿Qué ocupación? ¿Rememorar toda su vida? ¿Consagrar la eternidad a una autobiografía eterna? Con todo el tiempo del mundo para entrar en detalles: ¿un siglo para rememorar un desayuno de un cuarto de hora? ¿O bien repetir sin fin un mantra, como hacen los místicos? ¿Enfrascarse en problemas de ajedrez? ¿Rehacer mentalmente la forma de taichí, con todo el tiempo por delante para convertirse en un gran maestro? ¿Recordar las camas en las que ha dormido, la ropa que ha vestido, los lugares en que ha residido, el contenido de cada cajón en los lugares donde ha vivido? ¿Recordar todas las veces que ha hecho el amor? ¿Y con quién, y en qué posturas sucesivas? ¿Pasar la eternidad masturbándose sin sexo, sin cuerpo, sin sensaciones? Extraño, lo de estar muerto y conservar la conciencia de sí mismo. Preso en la cárcel más perfecta, cuando solo eres una conciencia no puedes excavar un túnel para evadirte. Lo que sí es posible, en cambio, cuando no eres más que una conciencia, es *imaginar* que excavas túneles. Así que se pone a hacerlo. Decide construir, solo, mentalmente, desde el fondo de su tumba, si es que en verdad, como él cree, lo han enterrado, un túnel que enlazará Francia con Inglaterra por debajo del canal de la Mancha. Empieza a trazar planos. Y luego edifica y luego fracasa y luego vuelve a empezar desde cero porque ha olvidado tener en cuenta las mareas. No se salta ninguna etapa, si una tarea requiere diez obreros él será por turnos cada uno de ellos. Es el buzo cuyo tubo de oxígeno se desgarra y es el hombre rana que salva de ahogarse al buzo. Él es todos, está en todas partes, dispone de todo el tiempo. En menos de unos milenios el túnel está terminado. Es más constructivo que contar miles de millones de miles de millones de ovejas, más satisfactorio. Aprovecha el impulso para iniciar la construcción de una ciudad nueva, más grande que Brasilia. Cada edificio, cada bloque de hormigón, cada picaporte de una puerta, cada interruptor, el sistema eléctrico que engloba cada interruptor: no falta nada y, aun cuando sea puramente mental, todo funciona. Entonces, ¿por qué no apuntar más alto incluso? ¿Por qué no crear vida? ¿Cómo se crea vida? No hay cincuenta mil métodos: creando una célula. Más ignorante aún en embriología que en arquitectura, no puede delegar nada en obreros imaginarios, tiene que hacerlo todo él mismo. Lo único que sabe es que una célula se divide en dos que a su vez se dividen hasta que una montaña de células se convierte en algo observable al microscopio. Pero no es fácil transformarse uno mismo en una célula cuando aquello a lo que te has visto reducido, aquello a lo que aún puedes llamar tú mismo es infinitamente más

pequeño e inmaterial que una célula. Hay que concentrarse para llegar a ser mil millones de veces más grande. Concentra toda su conciencia en un punto que poco a poco se agranda y se convierte en una célula que se divide en dos que a su vez se dividen hasta que este conjunto de células se transforma en algo parecido a un cuerpo rudimentario, algo capaz de moverse dentro de un espacio y de percibir sensaciones. Experimenta lo que debe de sentir un astronauta que al cabo de un largo viaje interestelar toca tierra. Toca tierra. Aterriza. No se ha quemado, no ha muerto, está feliz. Carece aún de boca para reír y gritar de alegría. Y de repente sí, cobra conciencia de que tiene una: una abertura, una hendidura que va a convertirse en una boca con dientes y una lengua. Su conciencia habita ya en un cerebro compuesto de células y que se prolonga por medio de una masa todavía informe, una especie de saco que pronto tendrá miembros, órganos, un sexo, un ojete, y todo esto será *él*. Ahora puede adormilarse. Duerme por fin con un sueño perfecto y dichoso. Nada hay mejor que ese sueño, nada hay mejor que bañarse en el dulce calor de las aguas amnióticas. Es un embrión, pronto será un cuerpo que sigue ramificándose y creciendo velozmente. ¿El cuerpo de quién, el cuerpo de qué? No lo sabe todavía pero da igual: sea lo que sea vivirá la vida que ha recibido. Si tiene que salir de la matriz con la forma de una hormiga, pues será una hormiga, toda vida es una oportunidad interesante. No siente el menor deseo de salir del *samsara*, lo único que quiere es estar vivo de nuevo. Además, tiene suerte: es un feto, enseguida un bebé humano que ya da patadas. Llega el momento aterrador en que el medio cálido y líquido en que dormitaba apaciblemente se vacía de golpe: es como estar en un submarino que se hunde. Traga agua pero no se ahoga. Penetra en un túnel oscuro, caliente y pegajoso. Ahí no puede respirar: no es de extrañar que tantas personas lo revivan en sus pesadillas. Oye ruidos, voces. Ahora estos ruidos están más cerca, estas voces que se amortiguaban cuando estaba muerto. O más bien es él quien está más cerca. El túnel se transforma en un tobogán. Resbala. Un gran resplandor le ciega. Es la salida. Su madre empuja, su madre grita. Él ha llegado. Ahora es él quien grita. Su vida comienza.

Yoga molecular

Cuando nació mi nieto Louis, leí a Jeanne esta historia que tanto me había impresionado cuando tenía trece o catorce años, que me sigue impresionando y que a ella la maravilló, sobre todo el final, cuando comprendió de golpe lo

que contaba la historia. Buscó una huella de esta odisea en la mirada de su sobrino, en la clínica. Mirada enturbiada, mirada del recién nacido que no comprende nada de nada pero ya empieza a adaptarse. Y también, casi borrada ya, mirada de hombre muy viejo que durante unos instantes recuerda de dónde viene. Pienso en esto a veces, en meditación. Lo pensé durante el retiro *Vipassana*. Es otra definición más de la meditación, la catorceava: en el espacio infinito que se abre en el interior de ti mismo, excavar túneles, construir barreras, abrir vías circulatorias, presionar para que algo nazca. Los meditantes experimentados deben ser capaces de realizar construcciones semejantes de las que nosotros solo llegaremos a ver, en el mejor de los casos, las empalizadas. Esto me recuerda algo que nos dijo Faekq Biria, el gran maestro de yoga Iyengar, en un curso en el que nos hizo trabajar posturas básicas, en apariencia muy fáciles, pero obligándonos a mantenerlas durante un largo rato. Nos contaba historias para ayudarnos a sostener un esfuerzo que resultaba agotador. Lenta, calmosamente, como un cuentista oriental: no por nada es iraní. En un momento dado nos dijo que aquellas posturas tan simples que nos inmovilizaban se practicaban primero a nivel óseo y luego a nivel muscular y luego a nivel articular —en resumen, la fase en la que estábamos—, y que si no perdías el hilo acababas encontrándote a nivel celular o incluso a nivel molecular. Sí, *celular*. Sí, *molecular*. Mediante el yoga, decía Faeq tranquilamente, puedes llenar de conciencia cada una de las células, cada una de las moléculas. Puedes conocer personalmente a cada una. Puedes controlarlas personalmente a todas. No nos reímos poco aquella noche, debajo del plátano inmenso donde cenábamos bulgur y tartas de acelgas y nos disputábamos solapadamente los melocotones menos duros, pero estoy seguro de que Faeq no bromeaba. Yo no lo conseguiré nunca, pero creo que se puede practicar el yoga, las mismas posturas de yoga, a los niveles celular y molecular. Estoy convencido de que a fuerza de prestar atención a la piel y a lo que hay debajo, a la inspiración y a la espiración, a la bomba de latidos del corazón, a la circulación de la sangre, al flujo y reflujo de los pensamientos, a fuerza de zambullirte en esa red infinitamente tenue de sensaciones y de conciencia un día desembocas en el otro lado, en lo infinitamente grande, lo infinitamente abierto, en el cielo que los seres humanos han nacido para contemplar: eso es el yoga.

El Samsung Galaxy

Laurence, la amiga periodista a través de la cual conocí a Erica, me aconsejó llevar pequeños regalos a los jóvenes refugiados que encontrase en Leros. Los más apreciados, aparte del dinero que ella desaconseja, son las tarjetas telefónicas de crédito como las de Vodafone. Yo nunca las he utilizado, y en vez de comprarlas antes, arriesgándome a que no sean las adecuadas, me digo que preguntaré a los chicos cuál es la que más les conviene. Pero se me ocurre otra idea mientras remuevo en mi cuenco una bolsita de té Lipton, la idea de un regalo para Hassan, el más desvalido de nuestro grupito. No puedo hacer que alguien le hubiera ayudado a preparar la bolsa la noche de su partida, pero tengo a mi alcance otra manera de aliviar su infortunio: regalarle un smartphone, ya que es el único que no tiene. Este proyecto suscita objeciones evidentes: ¿por qué un regalo tan caro para él solo? ¿Qué pensarán los demás? Entiendo estos reparos, pero los descarto sin responder a ellos, como hacemos cuando nos asalta la compulsión de que no hay nada más necesario y urgente que comprar un altavoz Bluetooth de alta gama o los presocráticos en la edición de la Pléiade. Lo que yo quiero comprar esta mañana es un smartphone para Hassan y lo único que me preocupa es que no los vendan en la isla, y me alivia encontrar una pequeña tienda de telefonía en el puerto. No es un Apple Store, por supuesto, pero de todos modos no tengo la intención de comprarle un iPhone, ninguno de los chicos tiene uno, sería una provocación. Elijo un Samsung Galaxy de 240 euros sin saber exactamente cómo manejarlo, quiero decir si hay que abonarse a un operador o si bastan las famosas tarjetas Vodafone. En el trayecto ya familiar al Pikpa me pregunto inquieto cómo voy a arreglarme para entregar el regalo. En realidad solo hay dos formas de hacerlo, a la vista de todos o a escondidas, y las dos son malas. No voy a llevarme a Hassan a un rincón para deslizarle como un traficante el contenido de mi mochila y que él se apañe para explicar que le ha llovido del cielo. Tampoco voy a reunir a toda la banda y hacer como si fuese el cumpleaños de Hassan, aun cuando esta solución, pensándolo bien, quizá sea menos mala que la primera, pues los chicos tienen la solidaridad bastante desarrollada. No he decidido nada todavía cuando Hamid nos anuncia, muy preocupado, que Hassan se ha ido. No se ha ido de paseo, haciendo novillos: se ha ido de verdad. Desaparecido. Su cama está hecha, ya no está su bolsa ni ninguna de sus pertenencias. Hamid es el único que habla. El silencio de

Mohamed es habitual pero no lo es el de Atiq, y comprendo que se reproche haber provocado la huida de Hassan al recalcar teatralmente su desventura la víspera. Erica me dice que antes de esto Hassan estaba tranquilo, tímido pero tranquilo, nunca le ha visto llorar. ¿Dónde estará? ¿Todavía en la isla o camino de Atenas, de polizonte en un ferry, como hacen muchos refugiados? ¿Y qué sucede en Atenas? Por lo general los encarcelan o los envían al gran campamento de selección de Lesbos, en cualquier caso tienen muy pocas posibilidades de llegar a alguno de esos países del norte de Europa con los que sueñan todos. En estas condiciones, el taller es francamente tétrico. Erica tiene la idea de buscar en su gran cuaderno las huellas de la única aportación de Hassan. Ha hablado en farsi, Atiq lo ha traducido, ella lo ha anotado. Titulado *A Journey of Hope, but Full of Exchanges*, es el relato de su travesía de Turquía a Grecia. Desde Estambul, donde le vendieron muy caro, diciéndole que era indispensable, un chaleco salvavidas, una veintena de afganos como él bajaron por la costa turca hasta Bodrum en la trasera de una camioneta. Aguardaron tres días en un bosque sin apenas nada que comer y la tercera noche los dos pasadores los llevaron a la playa, donde los esperaba el barco, una vieja Zodiac, mucho más pequeña y mucho más cargada de lo que Hassan se esperaba. Aunque es la más corta sabe que esta parte es la más peligrosa del viaje, que existe un gran riesgo de naufragar y ahogarse, pero no hay elección, hay que embarcar. Hassan se da cuenta de que entra agua en el chaleco salvavidas que le han vendido por la mitad de sus ahorros. De todas formas no podría conservarlo porque los «coyotes» les obligan a dejar en la playa todo lo que poseen, salvo la ropa que llevan puesta. Todo, hasta las bolsas que se han molestado en embalar en Estambul con tres capas de bolsas de basura para la travesía. Deben abandonar todos sus bienes, lo más preciado que poseen. Para Hassan es la foto de sus padres muertos, que al menos le habrían ayudado a preparar su equipaje si hubieran estado vivos, y se echa a llorar pensando que va a olvidar sus caras, que pronto no se acordará ya de nadie que le ha conocido, de nadie para quien él ha existido, y que pronto él ya no existirá para nadie. Erica se calla, el texto se detiene ahí, tenemos el corazón encogido. No teníamos previsto rezar por Hassan, pero evidentemente es lo que acabamos de hacer.

La Sombra

Al volver a casa, guardo el Samsung Galaxy en el cajón de la mesilla de noche, que es, aparte de la cama, el único mueble de mi habitación. Erica y yo nos vemos para cenar y hacemos, como una vieja pareja, exactamente lo mismo que la víspera, salvo que la víspera fue alegre y efusiva y esta noche es laboriosa y sin fuelle. La resaca nos induce a ese triste comedimiento que consiste en beber poco. Después del restaurante, cuando estamos en la terraza sin vistas para tomar una tisana que sabe a polvo y a fondo de armario, Erica tiene el tacto de no volver a poner la «Polonesa heroica», de no poner ninguna música. No obstante, hablamos un poco. Le pregunto si es suyo el manual de meditación que vi la noche anterior en la estantería del salón. Responde que sí. No procede del yoga —los adeptos de la *ashtanga* no suelen ser unos fanáticos de la meditación—, sino de resultas de un accidente vascular cerebral que le sobrevino dos años antes, justo después de haberse jubilado pensando en pasar con el bajista holandés días felices que nunca lo fueron. Tras haber viajado a Ámsterdam para estar con él, se encontró sola en el hospital, donde las visitas del bajista eran poco frecuentes, y siempre apresuradas, pues consideraba que su AVC era como un catarro fuerte, le reprochaba que se escuchaba demasiado, y unos días después del alta le reveló la existencia de, además de la esposa a la que siempre había presentado como un obstáculo superable, una amante de hacía mucho tiempo por la que sentía un gran cariño. A partir de entonces las cosas no cesaron de degradarse, pero Erica, en su adversidad, al menos puede alegrarse de que el AVC no le dejara secuelas. Excepto una, muy extraña, que no la discapacitaba realmente pero que era angustiosa, *creepy* o *spooky*, dice ella, y muy difícil de describir. Es como si tuviera detrás, a su izquierda, una forma informe, sombría, amenazadora, algo que podría parecerse a un oso o a un saco negro, a un humo espeso, a un enjambre de avispas, algo indistinto, una amenaza vagamente astrosa que pulula, repta, se infla y le da miedo. No le habla de ella a nadie. Bien es verdad que no tiene a nadie con quien hablar de ella. Para sus adentros la llama la Sombra. La acompaña a todas partes, está siempre emboscada a su izquierda, en el límite de su campo de visión. Erica la acecha todo el tiempo con el rabillo del ojo. Espera sorprenderla, ser algún día más rápida que ella, pero en realidad no la ha visto nunca. Está siempre a punto de verla, *on the verge of seeing it*. En el servicio neurológico del hospital de Ámsterdam donde estuvo muy bien atendida, dice, un médico le enseñó una técnica de meditación denominada la plena conciencia, y le dijo que podría ayudarla. Menos en el hecho de que pretende ser estrictamente científica y rechaza toda clase de decoro, la meditación en plena conciencia no se

distingue en nada de la meditación budista del tipo *Vipassana*. Consiste en sentarse en silencio, inmóvil, centrar la atención en el aliento, participar en todo lo que atraviesa el campo de la conciencia, observarlo sin juzgarlo, no esperar nada, dejarse hacer, abandonarse. Están comprobadas las virtudes de este método para reducir el estrés, se practica cada vez más en el campo médico, es una técnica que solo merece alabanzas. Erica salió del hospital con un libro de su promotor, el psiquiatra norteamericano Jon Kabat-Zinn, y un cedé de meditaciones guiadas que ella intenta escuchar regularmente. «¿Te sienta bien?» Responde que sí. Luego hay una pausa. Vuelve a decir que sí, un sí menos afirmativo que el anterior, menea la cabeza como para decir que no y entonces, después de haber estado hablando con un gran sosiego, las lágrimas le asoman a los ojos, una especie de convulsión le zarandea los anchos hombros y cuchichea: «Emmanuel, es horrible… Es horrible… Es horrible…» Estamos sentados uno frente al otro en sillas de jardín de plástico blanco, exactamente el mismo modelo que el del talud en *Vipassana*, y repite: «Es horrible.» Solloza, me inclino hacia ella, le tomo una mano entre las mías, digo que todo irá bien, quisiera envolverla como nosotros envolvimos a Hassan la víspera. Ella levanta la cabeza, me mira y dice: «Verás, ese disco de meditaciones está bien, te ayuda, pero hay la meditación del lago, la meditación del cielo, la de la montaña, tienes que imaginar que tu conciencia es un lago en calma y liso como un espejo y que de vez en cuando hay olitas en la superficie o nubes que pasan por el cielo, o pájaros, y tienes que decirte que tus pensamientos, tus sensaciones son como esas olitas o esas nubes o esos pájaros, debes mirarlos pasar sin seguirlos, sin apegarte a ellos, tienes que seguir concentrada en el lago o en el cielo o en la montaña que es tremendamente sólida e inquebrantable, y si lo haces todos los días dicen que te volverás tan sólida e inquebrantable como la montaña y al mismo tiempo llena de dulzura y de compasión y de benevolencia hacia tus pensamientos de mierda y tu mierda de vida y tu mierda de casa y hacia ese cabrón que te ha jodido la vida y la Sombra, sobre todo… La Sombra, Emmanuel… ¿Qué quieres que haga con ella? No te imaginas lo horrible que es esta Sombra que siempre está ahí y que yo no veo. Es tan horrible…» La escucho y comprendo muy bien lo que dice, terriblemente bien. Mi Sombra particular es una bonita marina de Raoul Dufy y es tan horrible como la suya. Todo el mundo debe de tener una, solo que en la mayoría de la gente se mantiene un poco más discretamente a su espalda, mientras que en otros casos, como el de Erica y el mío, nos amenaza de más cerca. «La lamentable y magnífica familia de los nerviosos», decía Proust, y decía también que nosotros, los nerviosos, los

melancólicos, los bipolares, somos la sal de la tierra, los que nos pasamos la vida luchando contra esos «perros negros» de los que hablaba Winston Churchill, otro gran depresivo. Me gustaría consolar a Erica con esas palabras que a mí me consuelan un poco o recitándole ese poema de Catherine Pozzi que es una especie de homenaje a Louise Labé y cuyos últimos versos me encantan, pero ¿cómo traducirlos?

No sé por qué me muero yo y me ahogo
Antes de entrar en la eterna morada.
Cómo saber de quién yo soy la presa.
Cómo saber de quién soy el amor.

(Traducción de Carlos Cámara
y Miguel Ángel Frontán.)

Atiq viaja

Hijo único, Atiq solo vivió en Afganistán hasta los dos años. Sus padres, me dice, murieron en un accidente de tráfico y a él lo recogió su tía de Quetta, Pakistán, donde ella vive con su marido. La familia pertenece a la etnia hazara, y como no sé nada de los hazara me enseña en su móvil la reseña de Wikipedia sobre ellos. Perseguidos en Afganistán por los talibanes, también los persiguen en Pakistán, donde se refugian en gran número. El móvil de Atiq es prácticamente el mismo modelo que el que compré para Hassan, paga 10 euros al mes por la 3G porque para él es indispensable estar conectado permanentemente. Los dos estamos sentados a la orilla del mar, en las confortables sillas de ratán del café Pushkin, a cinco minutos del Pikpa. Este café del que me he vuelto asiduo debe su nombre, tan incongruente aquí, a la amable señora rusa, Svetlana Serguéievna, que lo abrió hace más de veinticinco años. Svetlana ha cubierto sus paredes con iconos, se santigua a cada momento y toma el té, a la manera de sus compatriotas, con un terrón de azúcar en la boca; lo sé porque tomamos de vez en cuando una taza de té juntos. Nos hablamos en ruso, lo cual nos agrada a los dos. Pasan escúteres petardeando por la carretera polvorienta. Cuando me sorprendo, al principio, de que Atiq tome cerveza, se encoge de hombros y me responde que el islam tolera algunas licencias cuando estás de viaje; por ejemplo, no son obligatorios los cinco rezos diarios. Así pues, bebemos Mythos, la cerveza griega, de la que volcaré por descuido una botella que mancha y casi inutiliza los mapas de Google Maps que he impreso para seguir mejor su relato. El marido de la tía de Atiq es propietario de un supermercado de tres pisos, y el último sirve también de sala para las bodas. Tienen dos hijos y una hija, Parwana, que en las fotos que me enseña irradia gracia, dulzura, alegría. Cada uno tiene su habitación encima del supermercado y a Atiq nunca le han tratado como a un pariente de segunda. Además lo protege el tío que es cocinero en Bruselas y al que solo ha visto una vez en persona cuando era pequeño, pero con el que habla por Skype una vez a la semana. El tío le manda el dinero con que se compra una moto nueva cada año. Me enseña una foto de él montado en la última, una Yamaha 150: tiene el aspecto de un adolescente despreocupado, feliz. Circulaba con esa moto cuando le dispararon. ¿Quién? ¿Por qué? ¿Se la tenían jurada personalmente, era una venganza dirigida contra su familia o tuvo la mala suerte de estar donde no

debía en el momento equivocado? No lo sabe y su familia, al parecer, tampoco. Mataron a dos hombres que pasaban por allí y a él lo hirieron en el hombro. Se desabrocha la camisa para mostrarme la cicatriz. Al enterarse, el tío cocinero en Bruselas llega a la conclusión de que la situación se vuelve demasiado peligrosa en Quetta y empieza a hablar de la partida de Atiq. Al cabo de mucho palabreo en el que Atiq no participa llegamos a la escena que ya nos ha descrito. La segunda vez me hago una pregunta: si efectivamente Quetta se ha vuelto demasiado peligrosa, si corres el riesgo de que te maten en cualquier esquina, y en especial si eres un hazara, ¿por qué Atiq es el único que tiene el privilegio de partir? ¿Por qué no sus primos? ¿Por qué no Parwana? Me responde, como si fuera evidente, que en primer lugar el viaje es muy peligroso, de modo que es un privilegio y al mismo tiempo no lo es, y en segundo lugar que solo él tiene un pariente en el extranjero dispuesto a acogerlo y a pagar los cuatro mil dólares que cuesta el viaje. El tío debe abonar la suma en dos pagos a los pasadores: dos mil desde Quetta a Teherán, otros dos mil de Teherán a Grecia. Atiq, por su cuenta, parte con doscientos dólares en el bolsillo. La bolsa de deporte que le ha ayudado a preparar su tía contiene dos vaqueros, dos camisetas, cuatro calzoncillos, una chaqueta polar de lana, un neceser, cuatro botellas de agua de 50 centilitros, un cartón de Player’s, unos auriculares para escuchar música y, en un marco, la foto de sus padres con él de bebé en brazos de su madre. Atiq se interesa por las motos, los coches, se acuerda de que era un XLI Toyota el que le fue a buscar. Llegó a las cuatro de la mañana, la tía y su marido bajaron con él al pie del edificio, él los besó y montó en el asiento trasero, donde solo había otro pasajero, un tipo de unos treinta y cinco años. Las ventanillas del coche estaban tintadas, Atiq seguía viendo a los suyos pero ellos ya no le veían, le hacían señales pero no siempre en la dirección correcta, y el coche arrancó. Atiq no habló en absoluto con su compañero de viaje, que tampoco buscaba conversación. Se sentía mal, no lograba saber si se sentía agradecido con su tío o le guardaba rencor por haberle arrastrado a aquel viaje. Se decía que no estaría allí si sus padres no hubieran muerto. Me muestra las primeras etapas del viaje en el mapa casi seco. Circulan todo el día por un paisaje de barro ocre y agrietado. Al anochecer, el conductor los deja, a él y a su compañero, delante de un almacén abandonado y les dice que esperen, que irán a recogerlos. Atiq pregunta cuándo, el conductor se encoge de hombros, el almacén está en medio de una zona periférica, no saben siquiera de qué ciudad, al examinar ahora el mapa Atiq piensa que era Kandahar. Está descartado explorar los alrededores, se arriesgarían a perder el transporte siguiente. Los dos pasajeros

no tienen más remedio que hablarse un poco, el otro es también hazara y eso ayuda a conocerse. Quiere ir a Alemania, donde viven sus dos hermanos. Ofrece a Atiq una barrita de cereales. Si no quieren alejarse, lo más confortable para dormir es el suelo helado del almacén, y se turnan para hacerlo. El otro hombre tiene un abrigo, un jersey. Atiq tirita y empieza a percatarse de que el frío va a ser un problema, no comprende por qué su familia le ha equipado tan mal para afrontarlo. En mitad de la noche les despiertan el ruido de chatarra y los faros de una camioneta. Se apea un tipo que les dice que suban al vehículo. ¿Subir dónde? En la cabina, al lado del conductor, ya hay cuatro individuos, y son los puestos más codiciados. Cuando levantan la lona que protege la plataforma trasera descubren una treintena larga de personas apretujadas como sardinas en lata. Ni un intersticio, ni un hueco donde meterse. Lo que ha ocurrido está claro: empujan, empujan, siempre encuentras un poco de espacio empujando un poco más, pero llega un momento crítico en que ya no se puede seguir empujando. Ni con la mejor voluntad del mundo es posible apretujarse más y hay que rendirse a la evidencia: no queda sitio. Es lo que les indica con una sonrisa consternada una mujer situada muy cerca del exterior con un bebé en brazos. Atiq y su compañero se quedan de pie, desamparados, a la espera de que encuentren una solución, pero ni el conductor de la camioneta ni su acólito tienen pinta de buscarla. Se pone en marcha el motor, van a arrancar y a dejarles plantados, Atiq y su compañero se agarran a la trasera del vehículo. Durante cien kilómetros, como mínimo, viajarán de pie, aferrados a los asideros de metal de la plataforma, o sentados en el reborde trasero de la camioneta, que les cizalla las nalgas y las piernas, y en ambos casos corren el riesgo constante de caer a la carretera. Atiq será testigo de un accidente similar en una etapa posterior del viaje en otra camioneta, ya que cambiarán de transporte varias veces. En esta ocasión se las ha apañado para encontrar sitio entre las sardinas. Se asfixia pero puede dormitar porque lo bueno de estar tan apretados, formando una masa compacta, es que apenas se notan los tumbos. Tampoco se siente el frío. De repente un grito, un brusco frenazo: es un chico de su edad que se mantenía igual que él en equilibrio inestable en el reborde y que acaba de caer. Entonces, dice Atiq, mirándome directamente a los ojos para cerciorarse de que le creo, el conductor no para, pasa por encima del chico, lo aplasta y prosigue la marcha sin preocuparse por los alaridos de un chico más mayor que es, por lo que Atiq ha comprendido, el hermano del atropellado. En este relato hay algo que se me escapa: para que el conductor aplaste al chico tiene que haber dado marcha atrás, es decir, que en vez de

perder un minuto en recogerle lo haya dedicado a pasarle deliberadamente por encima: ¿fue eso lo que sucedió? Sí, dice Atiq, fue eso. Me quedo perplejo. He dirigido películas y me parece una de esas secuencias que si te apuran puedes escribir en un guión, pero que a la hora de rodarlas ves que es imposible hacerlo porque no se sostienen. El 1 de marzo llegan a la frontera iraní. Están delante de una barrera montañosa infranqueable en coche y la pendiente que hay que escalar es casi vertical. Varias camionetas convergen hacia el punto de encuentro. Atiq está ahora en un grupo de una cincuentena de personas, entre las cuales solo hay dos mujeres. Una de ellas es la que tiene un bebé cuyos gritos teme todo el mundo. Los dos guías pagados por los pasadores para controlar al grupo son de Baluchistán, hablan baluchi, que Atiq comprende un poco pero no les hablará. En general, durante este viaje, no hablará con nadie ni nadie hablará con él. Dios sabe, sin embargo, que Atiq es un chico sociable, pero así son las cosas: no se habla cuando se comparte una situación difícil, en la que haría falta tranquilizarse y en la que no hay nada que hacer la mayor parte del tiempo. Aguardan, tienen miedo, se callan. En Estambul, a toro pasado, Atiq comprenderá que los cuatro mil dólares que ha pagado su tío son una tarifa baja que da derecho a prestaciones mínimas y a la travesía más difícil y peligrosa. Los más ricos atraviesan las montañas por senderos más cómodos: cuanto más pagas, menos escalas. Atiq, por su parte, apechuga con treinta y seis horas de penosa marcha, desniveles enormes, travesías de ventisqueros con unas pobres zapatillas deportivas y su polar para la noche glacial, a ras de suelo, mientras que la mayoría de sus acompañantes tienen parkas. ¿En qué pensaban su tía y el marido cuando le dieron cincuenta dólares para comprarse vaqueros y camisetas en lugar de decirle cómprate una parka, la más cálida posible, y guantes, calzado de senderismo y calzoncillos de lana para llevar debajo de los vaqueros? Lo ideal sería un saco de dormir, pero nadie tiene porque es muy engorroso y a los que tenían uno han debido de confiscárselo desde el principio. Atiq se pone toda la ropa encima, una prenda sobre otra, es apenas mejor que nada. Así llegan a pie a Saravan. Empieza la travesía de Irán, cuyas etapas intenta indicarme en el mapa, pero enseguida desiste porque no vio nada. Lo esencial del viaje lo hizo en el compartimento de equipajes de un autobús; bueno, no, se corrige, no en el compartimento: en un escondrijo preparado *debajo* del compartimento donde ocho personas pasaron cuarenta y ocho horas encerradas, tumbadas, sin poder salir ni moverse. Hubo un momento en que alguien sufrió una crisis de pánico, fue horrible, y sin embargo Atiq bendijo aquel ataúd rodante cuando oyeron a los policías que registraban el

compartimento de equipajes unos centímetros por encima de ellos, y sacaron de allí a un chico que aullaba y al que no volvieron a ver. Tardaron cuatro días en llegar a Teherán y allí se estaba bien. El tío de Atiq tiene un amigo en la ciudad y estuvo descansando cuatro días en su casa. Una habitación, una ducha a su disposición, comidas, un enchufe para recargar el móvil, gente que le hablaba con amabilidad: había olvidado que esto existía. De buena gana se habría quedado allí: vivir en Teherán, ¿por qué no? ¿Y conseguir que viniera Parwana? Pero no lo entendían así el tío de Atiq ni su amigo. Abandonó la capital el 5 de marzo y su relato se vuelve aún más confuso a causa de tantos cambios de vehículo, de grupos que siguen siendo básicamente los mismos pero que a tenor de las etapas aumentan o disminuyen continuamente. Todos son afganos como él y hablan farsi, pero no se hablan entre ellos. Viajan de noche, no se ve nada fuera, de día hace mucho calor, de noche mucho frío, el 11 de marzo llegan a la frontera gélida de Irán con Turquía y de nuevo hay montaña. Escalan de las ocho de la noche a las tres de la madrugada, después descansan hasta las seis, pero esas tres horas de reposo son tan glaciales que Atiq piensa en detenerse y morir allí. Lo más triste es que la montaña le parece espléndida, hay flores, si estuviese guarecido sería maravilloso. Si fuese rico compraría una casita en la montaña, dentro encendería un fuego, habría camas con edredones gruesos, vería la nieve arremolinarse al otro lado de los cristales, sería una maravilla. Empiezan a descender hacia la vertiente turca y al mirar el mapa advierto que la ciudad más próxima a la montaña, a la orilla de un lago, se llama Van y que está muy cerca de Kars, donde nunca he estado pero que para mí posee un gran prestigio novelesco porque es el escenario de la novela *Nieve* de Orhan Pamuk. ¿Y si fuese allí? ¿Si yo fuese a Van, si fuese a Kars, si fuese a Kandahar, si fuese a Quetta? ¿Si fuera a conocer todos estos lugares? ¿Si rehiciese el viaje de Atiq? Aunque lo hiciera en condiciones infinitamente menos aventureras y peligrosas que él, el viaje podría ser un viaje de regreso, como el de Ulises a Ítaca. Al final llegaría al alba a la casa dormida, posaría mi bolsa, acariciaría al gatito al que hemos puesto el nombre de Feta porque es blanco y porque es griego y me diría, ya está, aquí estoy, hecho, he vuelto a casa, y aunque sé muy bien que no sucederá, que lo he hecho absolutamente todo para que no exista ninguna posibilidad de que suceda, me dejo asaltar unos instantes por este ensueño que Atiq interrumpe de golpe preguntándome, inquieto: «*Are you OK*?» Digo que sí, que estoy bien, que estaba pensando en cosas de mi vida. «*Sad things*?», me pregunta él; al parecer, mi cara no engaña. Atiq mueve la cabeza, conoce las *sad things*, ahora tiene una que contarme, e incluso *a terrible thing*. La

mujer con el bebé, la que ha estado ahí desde el principio del viaje, la que estaba apretujada en la primera camioneta cuando Atiq y el otro hombre se preguntaban dónde montar, la mujer del bebé abandona a su bebé. Hace un momento que lo oyen llorar, que el pasador gruñe, que la madre intenta acallar al bebé, no es fácil hacer que un bebé se calle. No tiene nada con que alimentarlo. No queda leche, nadie tiene leche. Le han dado bolitas de opio para que se tranquilice pero sigue llorando, el pasador amenaza a la madre y entonces ella hace lo que él le ordena: abandona al bebé. Lo deposita en el suelo, en un lugar plano y con hierba, lo deja allí y prosigue su camino. Nadie recogió al bebé, nadie lo salvó, nadie puede ayudar a nadie, sálvese quien pueda. «Fue el momento más duro de mi viaje», comenta Atiq, sobriamente. «No he parado de pensar en ello. No sé cómo olvidarlo.» Muevo la cabeza. ¿Qué decir? Unos meses más tarde, en París, contaré este episodio a una amiga que trabaja para una ONG y me dice: «Ya ves, esos chicos evidentemente han vivido situaciones horribles, pero también les han dicho lo que deben decir para que les concedan el estatuto de refugiados políticos. Hay un relato modelo y en él un episodio obligado es el del bebé atiborrado de opio y luego abandonado a los buitres en la montaña. Así que no te digo que eso no suceda, no te digo que el chico del que me hablas no lo haya presenciado, lo único que digo es que eso no puede haber sucedido tantas veces.» De acuerdo. Aquí, una vez más: ¿qué decir? Pero yo creo a Atiq. Tomamos otra cerveza Mythos, llegamos al final del viaje. Me salto los dos días en la ciudad fronteriza de Van, que al parecer ya no es una aldea dormida como en la novela de Orhan Pamuk sino un campamento de refugiados al aire libre, un hormiguero de jóvenes inmigrantes al igual que Katmandú lo es de senderistas. Me salto la travesía de Turquía en autobús, un autobús de noche bastante confortable, con televisores que emiten clips musicales y películas de animales. Me salto Estambul, donde quince personas se quedan una semana amontonadas en un pequeño apartamento sucio pero muy cercano a un bazar adonde les permiten ir por turnos. Atiq está ahora en una playa desde donde se divisan las luces del puerto de recreo de Bodrum, uno de los más lujosos de Europa, con su atracadero para barcos que cuestan fácilmente diez millones de dólares. Fue en esta playa sombría donde Atiq conoció a Hassan, y sus relatos coinciden. Se acuerda del traumático episodio de la bolsa que tuvo que tirar antes de subir a la embarcación; alguien trató de protestar y el pasador turco le dijo: «No embarques si no estás contento; si no embarcas te pego un tiro y si te pego un tiro no lo sabrá nadie.» Pasaron miedo durante la travesía, rezaron, pero las olas no eran demasiado altas, tuvieron suerte en el mar y

también al desembarcar sin percances en Lesbos, al cabo de cuatro horas. Querían fumar pero todas las cerillas y los mecheros estaban empapados. Atiq intentó secar la mitad del paquete de Player's que le quedaba. Como le escucho desde hace más de dos horas mi atención se relaja y no he comprendido bien cómo se dispersó su grupo ni cómo él echó a andar solo por una carretera donde hizo autostop y le paró una pareja de turistas franceses que casualmente hablaban inglés. Imagino muy bien la impresión que pudo producirles Atiq porque ya me he visto en la misma situación: de improviso aparece un chico totalmente desvalido, quiero decir literalmente sin nada, que acaba de hacer un viaje inimaginable en condiciones inconcebibles, ¿y qué hago entonces? Le pago una bebida, un bocadillo, le doy veinte euros y una palmada en la espalda y le digo que es un valiente y que seguro que saldrá adelante. Es lo que hicieron los turistas franceses, que tuvieron que insistir mucho para rechazar el medio paquete de Player's húmedos, el único bien de Atiq, que se empeñaba en ofrecérselo a cambio de una Coca-Cola. Se encontró con Hassan y conoció a Hamid en el campamento de refugiados de Moira, en Lesbos, donde había por entonces tres mil personas, ahora hay dieciséis mil, cuya vida y sueños han encallado allí. A Atiq, Hassan y Hamid los trasladaron a Leros como menores no acompañados. Puesto que los cuatro mil dólares pagados por su tío cubrían los gastos de Quetta a Teherán y de Teherán a Estambul, Atiq pensaba que en cuanto llegase a Europa su viaje habría terminado y solo tendría que tomar un autocar para reunirse con su tío en Bruselas. Se desengañó enseguida y ahora, en los días buenos, se pregunta cuándo llegará a Bruselas, y en los días malos, *si* llegará a Bruselas, si no se pudrirá pasando de un *hotspot* a otro, como un eterno mendigo ante la puerta del verdadero mundo, de la verdadera vida. Me impresionan tanto su inteligencia, su encanto y su fuerza que le digo, sinceramente pero también un poco a la ligera, que su suerte no me preocupa: saldrá adelante. Él mueve la cabeza: no está tan seguro.

La mala siesta

Mientras descansamos con una última cerveza de estas tres horas de *debriefing*, Atiq me pregunta qué pienso hacer. Esta pregunta tan sensata me deja sin habla. La respuesta es: no lo sé. No sé qué hacer, no sé qué hacer conmigo mismo, no sé qué hacer con nada. A Atiq le respondo vagamente: un artículo. Pero ¿cuándo se va a publicar? Él espera que de aquí al fin de semana, y más en la red que en la prensa escrita. Evasivo, digo que necesito más tiempo. Esté donde esté hoy, Atiq sin duda ha olvidado a ese hombre demacrado, con la camisa sucia y las manos temblorosas, con quien se codeó durante unas semanas cuando llegó a Europa, y seguramente le sorprendería mucho saber que esta entrevista realizada en el café Pushkin sobre su azaroso viaje entre Pakistán y Grecia acabó publicándose cuatro años más tarde en algo tan improbable como un libro sobre el yoga; bueno, en algo que se suponía que era un libro sobre el yoga y que después de muchos avatares quizá lo sea, en definitiva. Entretanto, Atiq tiene un poco la impresión de que le han engañado. A Erica, por su parte, le preocupa un email que acaba de recibir de una asociación humanitaria a la que inquietan sus métodos: ¿no debería consultar a un psicólogo sobre su taller de escritura? ¿Seguir protocolos fiables? El caso es que les perturba esta especie de terapia salvaje a la que sometemos a los chicos. Cada vez con más frecuencia, al llegar al Pikpa, los encontramos sumidos en una siesta pegajosa y nos cuesta un gran esfuerzo conseguir que se sienten alrededor de las dos mesas y abran sus cuadernos. Hamid es exactamente como se describe a sí mismo en su post: siempre sonriente, pero por detrás de esa sonrisa está totalmente deshecho, perdido. En cuanto a Atiq, al que hay que ir a buscar a la ducha, donde pasa todo el tiempo posible, dice que ya no quiere hablar de su pasado porque le hace demasiado daño. El pasado son los años de la infancia y la adolescencia, al fin y al cabo felices, que vivió en Quetta. Erica le dice que no le obligamos a nada, que lo deje cuando quiera, es él quien decide, y a pesar del evidente afecto que siente por ella tiene un súbito aspecto desquiciado. Desconcertados, Erica y yo conferenciamos en el café Pushkin. Según ella, una de las causas de la crisis es el desequilibrio entre nuestras situaciones. Les hacemos contar sus historias y no les decimos nada de las nuestras. El reparto es demasiado desigual.

Kotelnich

Hace quince años realicé un documental en un pueblo ruso, Kotelnich. El rodaje se prolongó varios meses y en el curso del mismo mi pequeño equipo y yo conocimos a bastante gente, la más interesante de la cual, la que tenía vocación de pasar de la categoría de personas normales a la de personajes, eran el jefe de la policía local y su joven mujer. Él, Sacha, un chico guapo, seductor pero también corrompido, alcohólico, paranoico, que un día nos ponía toda clase de obstáculos y al siguiente nos prodigaba declaraciones de amistad eterna, al estilo ruso. Ella, Ania, bonita, soñadora, afablemente mitómana, adoraba todo lo que fuera francés y le maravillaba nuestra presencia como si fuéramos los reyes magos (la expresión era suya). Ellos nos intrigaban, nos caían bien. Y luego sucedió algo atroz: Ania fue asesinada, descuartizada con una hacha por un loco con su bebé de ocho meses. Corrió el rumor de que Sacha tenía algo que ver en el asunto. Filmamos el duelo, el entierro, la aflicción y el dolor de la familia. Como la filmábamos desde hacía mucho tiempo, casi formábamos parte de ella. Al regresar a París empecé el montaje y mientras lo hacía detecté correspondencias entre lo que habíamos vivido en Kotelnich y, en mi historia personal, una de esas cosas dolorosas que se llaman secretos de familia y que pueden agobiar a varias generaciones. A costa de muchas lágrimas y transgresiones, di una apariencia de sepultura a un muerto, mi abuelo materno, al que nadie había podido enterrar ni llorar y que se había convertido en un fantasma. Entremezclé estas dos historias: la de ellos y la mía. Su familia, la mía, nuestras tragedias. Terminado el montaje, volví a Kotelnich para mostrar el documental a los que habían sido sus protagonistas, Sacha a la cabeza. Me asustaba su reacción. Vimos juntos la cinta VHS que puse en su televisor, tan viejo que me asombró ver las imágenes en color. Al final, Sacha me miró largamente, en silencio, y por fin dijo: «Está bien. No solo has venido a registrar nuestra desgracia: has traído la tuya.»

Una experiencia de partida y de pérdida

Nunca un elogio de mi trabajo me ha conmovido tanto. Yo, que me considero un hombre malo, nunca he tenido hasta ese momento el sentimiento de ser quizá no un hombre bueno pero sí justo. Se lo cuento a Erica por la noche, en la terraza donde nuestras conversaciones nocturnas tienen una tonalidad

mucho más confidencial e íntima que las del Pikpa o del café Pushkin. Yo desarrollo y detallo lo que el lector acaba de leer. De hecho le cuento toda la película, escena por escena, y recito el diálogo casi íntegro. Este relato dura tanto como el documental entero, y si me dejase ir duraría aún más, como la forma de taichí cuando decides ejecutarla más lentamente que de costumbre. Me satisface contárselo, me distrae de mi propia angustia, y Erica demuestra ser una muy buena oyente. «¡Eso es!», exclama al final. «¡Eso es lo que hay que hacer!» «Lo que hay que hacer», continúa, «es contarles nosotros también a los chicos una experiencia de partida y de pérdida, un momento en que nuestra vida haya dado un vuelco.» El entusiasmo de Erica me incomoda. ¿Qué podría decir yo? Una experiencia de partida y de pérdida, un momento en que mi vida da un vuelco es exactamente lo que estoy viviendo. Pero ¿cómo confesar a nuestros alumnos que yo mismo me la inflijo? He repetido muchas veces que hay que respetar los sufrimientos, no relativizarlos, que el infortunio neurótico no es menos cruel que el ordinario, pero aun así: comparado con el desgarramiento que han vivido y que viven estos chicos de dieciséis o diecisiete años, un tío que lo tiene todo, absolutamente todo para ser feliz y se las ingenia para destruir esa felicidad y la de los suyos es una obscenidad que me incomoda pedirles que comprendan y que confirma el punto de vista de mis padres, según el cual durante la guerra no existían tantas ocasiones de ser neurótico.

Rápido y lento

Erica no tiene estas reticencias. Se apasiona por el juego. El proyecto de contar una escena significativa de su vida, unas páginas, diez minutos de lectura, para que los chicos comprendan que ella también ha sufrido adversidades, se transforma en los días siguientes en una especie de autoanálisis. Lo trabaja por la mañana, llena las páginas de un cuaderno grande, idéntico al otro que abre y posa en la mesa al comienzo de nuestros talleres, salvo en que lo dedica por completo a su tema. Un cuaderno para los demás y otro para ella: lo apruebo, no se gana nada olvidando. Una noche tras otra, en el curso de nuestras conversaciones en la terraza, regadas por nuestro habitual vino blanco malo, me lee o me cuenta pasajes tal como yo le conté mi película. La escucho con amistad e interés, aunque me pierdo un poco en la larga y triste letanía de los hombres a los que ha amado y que la decepcionaron y despreciaron, del primero al último, el bajista holandés por

quien lo dejó todo lo que le quedaba por dejar, de modo que esta mujer inteligente, generosa y recta no tiene nada ni a nadie en el mundo. Está totalmente sola, aparte de una hermana de la que ni siquiera sabe si vive todavía y de un hijo que reside en Australia y al que no ha visto desde hace años. Si mañana enferma nadie se ocupará de ella. Para colmar este vacío, desde que recaló en Leros tiene a los chicos, a los que envuelve en un afecto a la vez delicado y devorador, y ahora me tiene a mí, a quien desde el primer día encerró con llave en su casa: un acto fallido un tanto alarmante. A Erica le sirvo de *sparring partner*, de coguionista, de asesor literario. Le digo con toda la prudencia posible que debería evitar que los chicos conozcan sus desengaños amorosos porque proceden de culturas pudorosas y machistas y podrían despreciarla. Erica asiente pero mi consejo la deprime. ¿Qué contar, entonces? El tema surge de pronto como una evidencia y lo más sorprendente es que no haya surgido en los tres días de nuestra especie de taller. Lo que Erica va a contar es la separación de su hermana. Esta hermana, Claire, es esquizofrénica. *She was* o *she is*, titubea. Sus trastornos psiquiátricos aparecieron pronto, y así como los estudios de Erica fueron brillantes desde la primaria, Claire nunca pudo ir a la escuela. Alternaba largos períodos de postración con breves períodos de agitación que toda la familia temía porque podía volverse violenta con los demás y más a menudo consigo misma. En una ocasión se encerró en un armario con un hacha e intentó cercenarse el brazo. Lo único que la apaciguaba era la música. De niña había empezado a tocar el piano y aunque abandonó muy pronto las clases siguió tocando casi todos los días durante toda su vida. Tenía talento, dice Erica, conocía muchos fragmentos de memoria y sentía predilección por los que exigían un gran virtuosismo: su favorito era la «Polonesa heroica» de Chopin. Yo levanté la cabeza y Erica me lo confirmó: «Sí. Es una gran prueba de confianza haberla escuchado contigo, ¿sabes?» Pregunto, sorprendido: «¿Sabía tocarla *de verdad*?» «Sí, sabía tocarla. Con notas falsas, pero muy rápido, más rápido que el tempo indicado. Es lo que le gustaba, tocar esa pieza lo más rápido posible, y la repetía una y otra vez, debió de trabajarla varias horas al día durante años, con un cronómetro. Todos los grandes pianistas la tocan aproximadamente en siete minutos. Rubinstein, Pollini, Arrau, Guilels, los he escuchado a todos, los he comparado y el más rápido es Hórowitz, en 6'15", no estoy segura de que sea lo correcto tocarla tan deprisa, parece que Chopin detestaba que la tocasen tan rápido, pero de todos modos es la versión que prefiero porque es la que más se parece a la de Claire. Bueno, ya entiendes lo que quiero decir. Una vez ella llegó a tocarla en cinco minutos y cuarenta

segundos.» Pregunté a Erica: «Por casualidad, ¿no intentaba también tocarla *lo más lentamente posible*?» «No, solamente muy rápido. Es en la vida cotidiana donde actuaba muy despacio. Toda su vida era lenta. En llevarse una cuchara del plato a la boca podía tardar cinco minutos, y en ese tiempo era hermética. Pero al escuchar cómo tocaba la sentías realmente cerca. Y luego nuestros padres murieron en un accidente de tráfico.» «¿Juntos, como los de Atiq?» «Sí, como los de Atiq. Yo vivía en Boise, ellos y Claire en Kansas City. Como no sabíamos qué hacer con Claire le encontramos una familia de acogida, gente bastante bien que tenía un piano. Yo visitaba a Claire una vez al mes. Le hice tres visitas y cada vez la veía más retraída, más silenciosa. Ella no me veía. Era cada vez más lenta, el trayecto de la cuchara a la boca duraba una infinidad. A veces yo tenía la sensación de que estaba completamente inmóvil, con la cuchara suspendida a cierta altura y después a otra altura. Un día me quedé con ella toda una tarde observándola y comprendí que una tarde, cuatro o cinco horas, era el tiempo que necesitaba para ejecutar el movimiento de recorrer los treinta o cuarenta centímetros entre el plato y la boca. Me pregunté si llegaría a ser más lenta todavía, si llegaría un momento en que un gesto tan simple le exigiera un día entero, y desde entonces ¿por qué no más aún? En cambio, ya no tocaba el piano en absoluto. Prevaleció la lentitud, la atraía como un precipicio. La última vez que fui a verla me marché convencida de que aunque la familia fuera gente bien habría que encontrar otra solución. No sabía que era la última vez que la veía. Al día siguiente me llamaron para decirme que Claire había desaparecido. Y verás, Emmanuel, nunca la encontraron. Nunca. Hicimos todas las búsquedas posibles y no la encontramos nunca. Una mujer obesa de cuarenta y cinco años que sale a la calle, adonde no sale nunca, no habría podido ir muy lejos, lo normal habría sido encontrarla al cabo de cinco minutos. Pero no. Nadie tiene siquiera una hipótesis de lo que pudo ocurrirle. En fin. Eso fue hace dieciséis años.» Pregunto, un poco por decir algo: «¿Era tu hermana mayor o la pequeña?» «Somos de la misma edad. Somos gemelas», me responde Erica, como si fuera obvio. Caigo de las nubes. «¿Ah, sí? ¿Sois gemelas? No me lo habías dicho…» Erica hace un gesto vago, un poco molesta, como si se tratase de un detalle medianamente significativo que tanto se puede omitir como mencionar sin que cambie mucho el relato. «Sí, somos gemelas», como si dijera: «Sí, a las dos nos gustaba la jardinería.» Y ahora me pregunta, ansiosa: «¿Crees que está bien como historia de partida y de pérdida? ¿Crees que les gustará?» Le contesto que no estoy seguro de que a los chicos les gusten historias tan tristes, muchas veces las personas que han

tenido una vida muy difícil prefieren las historias alegres y los *happy ends*, pero que a mí me ha conmocionado. Al día siguiente, en el Pikpa, empezamos con ejercicios sin importancia, con ejercicios más de inglés que narrativos, y luego Erica se lanza. La voz le tiembla un poco pero su tic se ha calmado, no acecha a la Sombra por encima del hombro izquierdo. «Ahora me toca a mí contaros mi historia», dice. «Una historia que nunca he contado a nadie porque nunca he sentido que alguien estuviese dispuesto a escucharla. Excepto vosotros. Pero quizá no sea un buen momento. ¿Qué os parece?» La pregunta es puramente formal, pero Hamid, con la sonrisa habitual que oculta sus llantos, responde suavemente: «No, no es un buen momento.»

La ronda por los lugares elegantes

Tres días después de haberme contado la historia de su hermana gemela, Erica me anuncia como de pasada, como si hablase de ir a la tienda de comestibles, que ha decidido viajar a Brisbane, Australia. Allí vive su hijo, al que no ve desde hace diez años. Durante su ausencia cuenta con que yo anime el taller y viva en su casa. No puedo negarme. Se apresura a partir, la veo menos, pasa mucho tiempo arriba, en su habitación, sin duda preparando el equipaje. Decide organizar una reunión de despedida con los chicos. La acompañamos todos hasta el barco. Lamento no haber sido el primero en tener la idea: para una persona solitaria es más agradable que sus amigos organicen una reunión en su honor en vez de tener que organizarla ella misma. Aunque no soy tacaño en absoluto, mi generosidad carece de imaginación, sobre todo en este momento. Sin contar el Samsung Galaxy, que sigue en el cajón de mi mesilla de noche, no he regalado a los chicos más que cervezas Mythos en el café Pushkin, algunos cartones de tabaco y algunas tarjetas telefónicas. Si supiese qué comprar, me encantaría comprarlo. La mañana de su partida, Erica lo ha comprendido muy bien y me dice, con autoridad: «Emmanuel, supongo que eres más rico que yo…» «Supones bien», le confirmo, y acordamos que yo pagaré, lo cual me viene de perlas, todos los dispendios que se le ocurran para esta noche. El ferry zarpa a las once de la noche y a las siete vamos al Pikpa a recoger a los chicos. Aunque ignoro la duración del viaje, sobre lo cual Erica se muestra evasiva, supongo que necesitará un taxi para la maleta o las maletas. Baja con un petate de marinero al hombro. «¿Es todo?» «Es todo.» Me quedo pasmado. Ella me supera, a mí que no me gusta viajar cargado y tengo a gala no facturar maletas que van en la bodega. Admiro también que ella viaje con un saco en bandolera y no una maleta con ruedas, como todo el mundo hoy día. La maleta con ruedas es práctica, no se puede decir lo contrario, pero priva al viaje de todo carácter novelesco, es a mi entender uno de los accesorios menos sexy del mundo, y mi aprecio por Erica lo refuerza ese saco de tela flexible, sin partes rígidas, que encajo sin problema entre mis piernas en la delantera de la escúter. Cuando llegamos al Pikpa, Mohamed y Hussein, que son los segundones de nuestro grupo, muy por detrás de Hamid y Atiq, llevan a la espalda uno a un niño, el otro a una niña, los niños más pequeños de una familia muy numerosa de sirios que conozco sin en verdad conocerlos, quiero decir que sé sus nombres pero los confundo, y juegan a

torneos, los chicos como caballos, los niños como jinetes y todos se lo pasan bomba. La velada empieza bien. Los cuatro se han puesto guapos, sus pantalones y camisetas son impecables. Hasta yo, que en este momento de mi vida me complazco en estar sucio, por orden de Erica me he puesto una camisa limpia. Por su parte, ella lleva uno de esos vestidos ajustados de cóctel que casan tan mal con el lugar, la estación, la perspectiva del viaje y también con su cuerpo de leñadora, pero que me gusta porque lo lleva Erica y me gusta ella. Me gusta mucho realmente, me gusta mucho a secas, y empiezo a darme cuenta de que me entristece que se vaya. Hemos llamado a un taxi y ella monta con Hamid, Hussein y Mohamed, mientras que yo propongo a Atiq que conduzca mi escúter. Se le ilumina la cara. Hace mucho tiempo que yo habría podido brindarle este placer, pero nunca lo he pensado, a pesar de que él me ha dicho varias veces que le encantaba conducir en Quetta las motos que cambiaba todos los años. Sin embargo, en este aspecto es inútil lamentarme: Atiq sigue aquí, puedo prestarle la escúter siempre que quiera, por una vez eludimos el amargo sabor del demasiado tarde. Conduce nervioso y seguro. Sentado detrás, en el lugar de Erica, me encorvo sobre su hombro para contarle que yo conduzco tan despacio que se ha convertido en una leyenda familiar y que mi hija de diez años propuso que hiciéramos una fiesta a lo grande para celebrar el día histórico en que adelanté a un coche. Atiq se ríe con ganas y circulando con el pelo al viento me pregunta el nombre de mi hija. Es la primera pregunta que me hace desde que nos conocemos. Para eso ha hecho falta que vayamos en moto juntos, él en la posición dominante del conductor, yo en la subalterna de pasajero, lo que le permite interesarse por mí. Me hace más preguntas sobre mi familia. Aparte de que una escúter a todo gas por una carretera que serpentea no es el mejor sitio para hacer confidencias, me digo que no voy a joderle con mis jeremiadas y le respondo lo que creo que quiere oír porque es estimulante, porque es aquello a lo que él aspira y que yo espero que conseguirá: sí, la familia está bien, todo va muy bien, tengo una bonita casa, un buen oficio, todo va sobre ruedas; y al fin y al cabo, unos meses antes, era verdad.

Molenbeek

No saqué ninguna foto durante mi estancia en Leros, pero Erica y los chicos no pararon de hacerlas a lo largo de toda la velada y me enviaron algunas. La mayoría son de la primera etapa de nuestra ronda por los lugares turísticos, en

la terraza del hotel más elegante o del único elegante de Leros. La camarera, nada exultante por esta reunión de jóvenes refugiados, toma las comandas de mala gana. Dice que solo con el vino o la cerveza te sirven aceitunas y cacahuetes, no con el zumo de frutas o los refrescos. Al principio esta hostilidad intimida a los chicos, pero como Erica y yo damos a entender que a nosotros nos tiene sin cuidado, y como está claro que si nos apetece podríamos pedir que nos trajeran toda la reserva de aceitunas y cacahuetes de la casa, ellos se animan e incluso se envalentonan. En las fotos se ve su excitación, la alegría de estar juntos, de salir durante unas horas de su inquieta somnolencia. Se ve también, en la relación entre Atiq y Hamid, algo que me recuerda mi película preferida de Visconti: *Rocco y sus hermanos*. Renato Salvatori y Alain Delon interpretan los dos personajes principales, dos hermanos. Renato es un actor un poco tosco, de una virilidad rústica, bien parecido, sin más. Delon, en esta película y a esta edad, es quizá el actor más bello que se haya visto nunca en la pantalla: es sobrenatural. Sin embargo, la película nos cuenta que Renato Salvatori posee un carisma increíble, que basta que aparezca para que mujeres, hombres y animales caigan fulminados de amor, mientras que Delon, a la sombra de este aplastante hermano mayor, es el benjamín tímido, melancólico, al que nadie presta atención. Yo estoy asombrado desde el principio por el parecido entre Hamid y Delon y por su melancolía, y también por la vitalidad y el encanto de Atiq, no obstante bastante ingrato. Durante todo este largo aperitivo hablamos de su futuro, pero no en el mismo tono que en el Pikpa. Allí hablar de uno mismo es como un deber escolar, aquí es una conversación normal, no entre alumnos y profesores sino entre seres humanos normales. Hamid, que debe reunirse con su hermano en Baviera, quiere ser contable, Hussein y Mohamed no recuerdo qué, en general no recuerdo gran cosa de ambos. Respecto a Atiq, le espera en Bélgica el archiconocido tío que trabaja en un restaurante, el que pagó cuatro mil dólares por su viaje. Sé todo esto desde hace mucho tiempo pero es la primera vez que me interesa realmente, no abstractamente. Por primera vez hago preguntas precisas, concretas, como por primera vez, hace un rato, conduciendo la escúter, Atiq me las ha hecho sobre mí y mi familia. Me gustaría saber quién es el tío que trabaja en un restaurante. Qué cara tiene, si tiene otra familia, qué comida sirven en su restaurante, si es el dueño o un empleado. Mi curiosidad complace a Atiq, es como si esta noche nos conociéramos de verdad. Sí, el tío tiene su propia familia, dos hijos, un chico de doce años, Sadiq, y una niña de ocho, Zahra. Tiene una casa, no un piso, una auténtica casa con jardín. Atiq tendrá allí su habitación y el ordenador

que tanto necesita porque quiere ser programador informático. Por lo que respecta al restaurante, Atiq no sabe si su tío es el dueño o no, y tengo la sensación de haber planteado una cuestión en la que él nunca ha pensado y que de pronto le preocupa. En efecto, no es la misma historia, su futuro no será el mismo si aterriza en la casa de un tío que ha montado un negocio y dirige, bonachón y dinámico, a un pequeño universo de camareros presurosos y clientes fieles, o en la de un pobre diablo al que le pagan en negro por lavar los platos en una recocina llena de cucarachas. Atiq busca en su móvil la foto de la carta del restaurante y me la enseña. El restaurante se llama Sole mio y es una pizzería, lo que disminuye las posibilidades de que un afgano sea el dueño, pero ¿quién sabe? Miro la dirección distraídamente, sin esperar a que Atiq me diga algo, porque apenas conozco Bruselas. El nombre, sin embargo, me llama la atención porque el restaurante del tío no se encuentra en Bruselas sino en un barrio de Bruselas que se llama Molenbeek. Ahora bien, Molenbeek, al menos en la época de que hablo, era conocido como una guarida de yihadistas, incluso por gente tan someramente informada como yo. Muchas personas que han cometido atentados terroristas se han criado en Molenbeek o han pasado por el barrio o se han escondido allí. Esta reputación es tremendamente injusta con la mayoría de los habitantes de Molenbeek que no tienen nada que ver con el yihadismo, y el tío de Atiq forma parte sin duda de esta mayoría de ciudadanos pacíficos, pero en ese momento no puedo evitar pensar que en un grupo de cuatro o cinco adolescentes tan encantadores y menesterosos como los nuestros habrá alguno que, harto de que lo rechacen en todas partes y de que lo traten como a un perro, dejará de creer que tiene posibilidades de ser contable en Baviera o informático en Bélgica y se radicalizará, como suele decirse, y se hará explotar para que exploten con él el mayor número de personas como nosotros.

El malecón

Desde el hotel, el taxi que hemos alquilado para la velada nos lleva a un restaurante, asimismo elegante, a la orilla del mar. Allí pedimos una cena de fiesta, los pescados mejores y los más grandes. Yo bebo demasiado, a sabiendas de que lo lamentaré mañana, peor para mí. Llega la hora de ir a esperar el ferry en el puerto. Es el 15 de agosto, han puesto grandes mesas en el muelle. Hay farolillos, una pequeña orquesta. Mucha gente, turistas y lugareños mezclados, bailan el sirtaki. Unos niños tiran petardos. Hay mucha

animación. Como no queda sitio en las terrazas de los cafés nos sentamos en los escalones del malecón, que no es de hormigón como en la mayoría de los muelles sino revestido de losas de mármol negro, con vetas magníficas y pulidas por el tiempo. Atiq se quita las zapatillas de deporte. Da unos pasos, lanza una exclamación de júbilo y nos hace una señal de que le imitemos. Hamid, Hussein y yo nos descalzamos. Y también nos extasiamos. Es maravilloso caminar descalzo por estas losas tan lisas que aún conservan el calor varias horas después de la puesta del sol. Nos reímos, gesticulamos nuestro gozo, lo exageramos un poco. Recuperando mis antiguos reflejos de taichí, enseño a los chicos el modo de desplegar el pie lo más lentamente posible en el suelo y de trasladar el peso de una pierna a la otra, también lo más lento posible, como quien trasvasa miel. Les divierte la idea de caminar lo más despacio posible. Les engancha el juego. Los únicos que no participan son Erica y Mohamed, porque él se ha tumbado al lado de ella y ha posado la cabeza en sus rodillas, como un niño pequeño. Erica le acaricia largo rato la cara, el pelo, y él le toma la mano, la besa y la acaricia asimismo un largo rato, y es evidente que a ella también le hace un bien inmenso porque sencillamente no ha tocado a nadie ni nadie la ha tocado desde hace mucho tiempo. Están bien juntos. Hasta esta noche no he percibido ningún indicio de especial proximidad entre Erica y el tímido Mohamed, pero está claro que es de él de quien más le costará a Erica separarse, y que a su vez Mohamed será el más apenado por separarse de ella. Las luces del ferry surgen mar adentro. Aunque aún esté muy lejos sabemos que va a llegar enseguida y que ha llegado la hora de las despedidas. Erica llama a los chicos, que forman un corro alrededor de ella y de Mohamed, todavía arrebujado sobre sus rodillas. Ella tira de la cremallera de su bolsa de marino y saca cuatro paquetes envueltos en papel de regalo con cintas rojas. Los desenvuelven: un jersey blanco para Mohamed, guantes forrados para Atiq, una bufanda para Hamid, un gorro de esquí para Hussein: las prendas calientes que les han faltado durante el viaje y que sus padres no les han proporcionado. Pide a cada uno que se pruebe la suya para asegurarse de que ha escogido la talla correcta. Les indica la tienda en que pueden cambiarla si no les sienta bien o si el color no les gusta, y les aconseja que vayan conmigo por si el comerciante les recibiera mal. Me pregunto dos cosas a la vez: ¿qué tienda en Leros puede vender guantes forrados y gorros de esquí? ¿Qué quedará en la bolsa de Erica después de vaciarla de todos estos regalos? Parte hacia Australia apenas más cargada que nuestros chicos a Europa. El ferry atraca, con el culo contra el muelle. Como de costumbre, admiro la precisión y la rapidez de la maniobra,

efectuada no por una batería de ordenadores sino por un solo hombre, allí arriba en la cabina del piloto, que aparca esta ciudad flotante como yo maniobro con un Fiat 500 para meterlo en un hueco entre dos coches. La escala debería durar una hora, la despachan en diez minutos. Erica se levanta, Mohamed también, no le queda otro remedio. Ella nos besa, uno tras otro. No te besas de la misma manera si te despides por diez días o por un año o para siempre, pero Erica no ha dicho nada al respecto y sentimos que preguntarle hasta cuándo estaría fuera de lugar. Cuando me toca a mí, antes de que se encamine hacia la pasarela con el saco a la espalda, me dice: «Te he enviado tu regalo. Ya verás qué hermoso.»

Martha

Blanco y negro, plano general: filmada desde bastidores de una sala de concierto, se ve a una mujer con un vestido negro de lunares blancos, de espaldas, sentada delante de un piano. Posa los dedos en el teclado y empieza a tocar. He escuchado bastante la «Polonesa heroica» en estos últimos tiempos para reconocerla desde el primer compás. Segundo plano: los dedos corren por el teclado. Solo habrá tres ejes, el tercero de frente sobre la cara de la pianista. Es un mujer muy joven, de una belleza deslumbrante, la belleza del joven Alain Delon en *Rocco y sus hermanos*. A ella también la reconozco al instante porque es una de mis pianistas preferidas, y no soy el único. Es Martha Argerich, debe de tener veinte años, quizá incluso menos, luce ya esa melena negra y suelta, nunca recogida, que tendrá toda su vida. Su nariz es recta, sus labios llenos, sus párpados bajos y pesados. Es salvaje, sensual, intensa, indómita, genial. La escucho, la miro preguntándome por qué, antes de partir, Erica me ha enviado el enlace con este vídeo, sin otro comentario que el del asunto del mail: 5'30". El cursor indica que el vídeo dura 6'40". Ahora conozco de memoria la «Polonesa heroica», puedo reproducirla mentalmente de principio a fin, lo que me permite maravillarme con toda tranquilidad de la interpretación de Martha Argerich, muy rápida (6'40": más rápida que Hórowitz, menos que todos los demás), pero nunca apresurada, increíblemente poderosa y aérea. Hechiza ver sus dedos corriendo por el teclado, pero eso no es nada comparado con las expresiones de su cara al compás de la música. Concentración y abandono extremos. A los 4'30" llegamos a la pequeña nota, muy alta en el cielo, a partir de la cual se desenrolla la guirnalda. Contienes la respiración cuando Martha Argerich la despliega. La embarga una especie de trance lánguido, suspendido. La indicación de Chopin para este pasaje es *smorzando*, una indicación muy rara que significa «muriendo». Martha Argerich muere en directo dejando que burbujeen estas notas de ensueño, pero ella sabe y nosotros sabemos que en este punto va a retornar el gran tema de la «Polonesa» y que ese resplandeciente retorno es el momento culminante de la pieza. Estamos en los 5'15", quince segundos antes de los 5'30" que Erica me ha señalado especialmente, y he aquí lo que sucede: son las últimas notas de la guirnalda antes de que vuelva el tema, grandioso y festivo, en el lado derecho del teclado, en el lado derecho de la pantalla. El retorno del tema transporta a

Martha Argerich, que lo aborda como un surfista la ola. Se abandona totalmente, ya no se mantiene en el encuadre, con una sacudida desplaza la cabeza hacia la izquierda con su mata de pelo negro, desaparece un instante y cuando vuelve dentro del encuadre, después del cimbreo de la cabeza, Martha Argerich sonríe. Y entonces… Esa sonrisa de niña dura muy poco tiempo, esa sonrisa que viene de la infancia y de la música, esa sonrisa de pura alegría. Dura exactamente cinco segundos, desde los 5'30" a los 5'35", pero en esos cinco segundos vislumbramos el paraíso. Ella lo ha visto durante cinco segundos, pero son suficientes, y al mirar a Martha Argerich tienes acceso a él. A través de Martha Argerich, pero tienes acceso. Sabes que existe.

Lo que hay a la izquierda

Como había predicho Erica, vi muchas veces este vídeo en los días siguientes a su partida. Todavía lo escucho y lo veo a menudo. Se lo enseño a mis seres queridos. Después de haber leído el capítulo anterior, supongo que el lector habrá tecleado «martha argerich polonesa heroica» y lo habrá visto también. Tal vez verlo le haya sido provechoso. Tal vez lo haya enviado a su vez a sus seres queridos. El vídeo recuerda que existe, como dice Hervé, un lado abierto en las cosas. El algoritmo de Google remite a quienes han visto con agrado este vídeo a un documental sobre la pianista realizado por su hija, que aun cuando la admira desmesuradamente tiene buenos motivos para guardarle rencor por ser una madre tan neurótica, despótica, tóxica, tan terrible como poderosa. Es bien reconfortante que el cielo no se les abra solamente a los santos, a los sabios, a los asiduos del zafu, sino a nosotros, miembros de la lamentable y magnífica familia de los nerviosos, a los que nos asaltan los perros negros. Cada vez que veo a Martha Argerich, justo antes de que retorne el tema grandioso y festivo de la «Polonesa», escaparse del encuadre hacia la izquierda, como si partiera en busca de algo en las tinieblas, lejos detrás de ella, y traer de allí esa sonrisa de alegría pura, pienso en Erica, por supuesto, y en lo que significan esas imágenes para ella. Es la historia de su vida: buscar la Sombra en alguna parte a su izquierda, la Sombra y la locura de Claire y su desaparición, que se esfumó en alguna parte a su izquierda, que sigue viviendo en algún lado a su izquierda, en el límite de su campo de visión, muy cerca y para siempre fuera de su alcance. Y lo que le dicen ambas cosas, la música y la cara de Martha Argerich, lo que a su vez Erica me dice a mí, es que de ese lado izquierdo donde se sumergió Claire puedes volver vivo,

plenamente vivo. Existe la Sombra pero también la alegría pura, y quizá no puede haber alegría pura sin Sombra y que entonces vale la pena vivir con la Sombra. El regalo de Erica consiste en decirme que la alegría pura es tan verdadera como la Sombra. No más verdadera, no, sino tan verdadera, lo que ya es mucho y es una buena noticia para quien, como yo, cree que la Realidad última, el fondo del saco, es la espeluznante pequeña marina de Raoul Dufy.

Un brazo muerto de la vida

Como Erica me había dicho que durante su ausencia podía ocupar su habitación subí a ella con mi saco. Solo la había visto una vez, cuando Erica me enseñó la casa a mi llegada, me pareció agradable y sí, lo es: espaciosa, abierta por tres lados, con una pequeña terraza y una vista. Sin embargo, me quedé en mi cuarto de niño. Seguí durmiendo en una cama de apenas una plaza. Dormía poco y mal y empecé a dormir mal pero mucho. Mis días eran todos iguales: despertaba tarde, una taza de té y luego un poco de yoga en la terraza, un café en el puerto y después iba al Pikpa. Tras la marcha de Erica, el taller había perdido toda finalidad introspectiva y terapéutica: se había convertido en una clase de inglés con redacciones sobre temas inocuos, pero yo lo impartía seriamente. Después iba a hacer el muerto en el mar y a echar la siesta en la playa. Vagaba por la arena hasta la hora de comer, invariablemente en el café Pushkin, charlando con Svetlana Serguéievna, convertida en mi interlocutora principal. No es rusa, de hecho, sino bielorrusa y originaria de Pripiat, esa pequeña ciudad de la que el mundo oyó hablar por primera vez en 1986, porque era la más cercana a la central de Chernóbil. Un primo de Svetlana formaba parte de los liquidadores que volcaron el sarcófago encima del reactor y murió meses más tarde en condiciones atroces, con el cuerpo hecho jirones. Muchos miembros de su familia desarrollaron cánceres y una vecina de Svetlana dio a luz a un niño que tenía aspecto de un saco sin ojos y sin orejas, con una hendidura en el lugar de la boca y desprovisto de ano. Los primeros meses de su vida, la madre se preguntaba con qué palabras, llegado el momento, le explicaría por qué era así, por qué nunca conocería el amor, por qué Dios había permitido una desgracia semejante. Por suerte, el niño murió muy pronto. ¡Qué clemente había sido Dios conmigo! Pensaba en mis propios hijos, tan guapos y dotados, tan vivos. Salvo a Jeanne, a veces, ya no daba noticias ni las esperaba. No enviaba ni recibía correos, no escuchaba ya los mensajes. Tampoco tenía noticias de Erica. Yo estaba mal, pero mejor. Me sentía alejado de todo, caído en un brazo muerto de mi vida y, de un modo extraño, seguro. Intenté ligar un poco, sin éxito, con una de las bonitas gemelas turinesas que trabajaba de voluntaria en Pikpa. En la vida real estudiaba en la Scuola Holden, una escuela de técnica narrativa fundada por el escritor italiano Alessandro Baricco, que es de lo mejor que se hace en materia de *creative writing* globalizado. Le dije a

Susanna, que así se llama, que si su vocación era la escritura no comprendía por qué no la enseñaba aquí en vez de jardinería. Me respondió que no se sentía preparada, yo argumenté que de ser así no lo estaría nunca: el argumento la hizo reflexionar. Alquilé una segunda escúter para Atiq, hemos dado algunas vueltas por la isla. Quise arrastrar a los chicos a la playa, al fin y al cabo es lo mejor que se puede hacer en una isla griega, pero remolonearon, encontraron razones para no ir. Pienso que la verdadera razón es que no saben nadar.

A vista de pájaro

Una noche cené con Elfriede y Moritz, la pareja de arqueólogos austríacos, y me he reprochado el haber pensado fugitivamente que Moritz era un personaje sádico de Haneke, pues en realidad, pondría la mano en el fuego, es un hombre justo, infantil, sin malicia, al igual que Elfriede. La cena en el café Pushkin no solo fue agradable, sino muy instructiva para mí porque durante su estancia la pareja se había interesado mucho por la historia de la isla y en particular por esta arquitectura tan extraña, tan radicalmente ajena al estilo de las islas griegas, que me había intrigado al llegar pero de la que después no he intentado saber más. Elfriede y Moritz me explican, hablando por turnos, uno terminando la frase empezada por el otro, con una conmovedora sintonía, que en los años treinta, en la época de la ocupación alemana, se había hablado de instalar en Leros una base naval. Mussolini había enviado a dos representantes eminentes de la arquitectura fascista que habían construido para la futura guarnición de la base grandes edificios modernistas como el Pikpa y un centenar de pabellones dispuestos en círculos concéntricos. Esta especie de ciudad utópica había sido abandonada entre el final de la guerra y los años sesenta, en que pasó a ser primero un lugar de confinamiento y tortura para los presos políticos bajo la junta llamada «de los coroneles» y después, derrocados los coroneles, un hospital psiquiátrico, el más grande del país, que albergaba a tantos pacientes marinos y familiares de marinos de la base naval, tal como estaba previsto, y también a un millar largo de personas. Todo el mundo sabía que en aquel hospital dispensaban a los pacientes un trato abominable, desnudos la mayoría del tiempo, pudriéndose entre los orines y la mierda, lavados una vez a la semana por un chorro de agua en el patio, brutalizados por los enfermeros, todos ellos isleños para los que la institución era la primera y casi única fuente de empleo. Al cabo de treinta

años de esta actividad, y de resultas de un informe escrito por Félix Guattari, que lo presentaba como la vergüenza de la psiquiatría europea, cerraron el hospital, dispersaron a los locos y la ciudad utópica abandonada recobró aquel aspecto desierto, silencioso, aplastado por un sol sin calor que recordaba los cuadros de Giorgio de Chirico. Había reanudado su actividad con la crisis de los refugiados. Donde estaban hacinados los locos amontonaron a los inmigrantes, y los nativos de la isla que en otro tiempo habían sido enfermeros empezaron a trabajar para las ONG, que sustituyeron al hospital como empleador principal de Leros. El relato de Elfriede y Moritz me dejó pensativo. Me pareció que estos cuatro estratos de la historia de la isla estaban bastante recargados y explicaban las malas vibraciones que yo había percibido desde mi llegada, y cuando dije esto los dos se rieron. Eso no era todo. Al final de la guerra había habido una muy breve ocupación alemana, un quinto estrato que duró unos meses y del que solo subsistía un vestigio: una especie de bajorrelieve de unos diez metros de diámetro, profundamente grabado en un macizo rocoso en la punta de la isla, únicamente visible desde el cielo, pero, bueno, sobrevolando Leros en helicóptero era lo primero que se veía, y lo que se veía era una cruz gamada.

El más antiguo residente del lugar

Al terminar el verano, Elfriede y Moritz volvieron a Viena, no sin haber repartido alrededor, lo mismo que Erica, regalos modestos pero notablemente imaginativos, una chuchería diferente y personalizada para cada uno. Susanna y Roberta, las bonitas gemelas, también se han ido. He estado a punto de pedirle a Susanna que saludase de mi parte a Baricco, al que conozco un poco, pero me he abstenido de este *name-dropping* que me honra no haber utilizado en mi vana tentativa de seducirla. Tras esta oleada de partidas he visto el momento en que iba a convertirme en algo así como un mueble en Pikpa, o en ese personaje fantasmal que ha descrito muy bien otro escritor que me gusta, Geoff Dyer: el más antiguo residente del lugar. «*Yo era el único consciente de este estatuto*», escribe, «*por la sencilla razón de que nadie se había quedado tanto tiempo. Vosotros llegáis, veis un montón de gente que ya estaba aquí antes de que llegaseis. No podéis saber que yo ya estaba aquí cuando ellos llegaron. No podéis saber que yo seguiré aquí cuando se hayan ido y que vosotros mismos os iréis…*» Yo ya no esperaba nada de mi estancia ni tampoco veía un motivo para ponerle fin. Un día, sin embargo, sucedió

algo. Era la hora de comer. Habían distribuido las bandejas de aluminio llenas de arroz, como siempre, y aquel día con pescado. Estaba comiendo solo a la sombra del gran plátano mirando distraídamente a Hamid, que jugaba al fondo del patio con tres de los hijos de la numerosa familia siria. Hamid es siempre muy amable con los niños, muy atento, se interesa de verdad por lo que les interesa a ellos y ellos, obviamente, le adoran. Yo los miraba, bajo la dirección de Hamid, pasar de una pierna a la otra muy lentamente, riéndose de su propia lentitud, y de pronto comprendí que Hamid les estaba enseñando el taichí, lo poco que yo le había enseñado a él, en apenas cinco minutos, sobre las losas calientes y lisas del muelle la noche de la partida de Erica, pero bastan esos pocos minutos para poder ejercitarse un momento. Hamid y sus pequeños alumnos estaban a todas luces encantados de lo que hacían y me dije que quizá hubiese en ello algo digno de intentarse.

Hamid enseña

No monté formalmente un taller de taichí, inscrito en la planificación del Pikpa, pero un grupito y yo empezamos a practicarlo todos los días en el patio. Los pilares eran Atiq y Hamid, a veces Mohamed, y los niños sirios. Para mi gran sorpresa, porque *a priori* me parecía una idea bastante abstracta, todos adoraban el juego consistente en encontrar el camino más largo de un punto a otro. Se ponían a describir largos bucles, a veces con los ojos cerrados. El problema era medir la longitud del trayecto recorrido por cada uno, pero hay aplicaciones para esto que cargaron los que tenían smartphones. Era divertido ver a aquellos niños caminar al ralentí por el patio de recreo, muy serios y a punto de echarse a reír en cualquier momento. Yo me acordaba de nuestros paseos por los caminos vallados del centro *Vipassana*, en el Morvan, y pensé que lo que se improvisaba aquí, en el Pikpa, se acercaba más a la verdadera meditación que nuestras interminables inspecciones de fosas nasales, sentados en los zafus. Pero en cuanto pensé esto se me ocurrió que esas inspecciones quizá también aquí tendrían mucho éxito. No me equivocaba. Sería exagerado decir que todo el mundo en el Pikpa se puso a seguir el trayecto del aire en sus fosas nasales, pero el ejercicio intrigó a Hamid, intrigó a Mohamed, intrigó a Elias y a Dina, dos de los niños sirios. Les intrigaba y sobre todo les hacía reír, era para ellos una variante inédita del juego que gusta a todos los niños: taparse la nariz y contener la respiración el mayor tiempo posible. Todo esto iba aún mejor, creo, porque el maestro no

era yo sino Hamid, que era como he dicho el ídolo de los niños. Yo le aleccionaba un poco, como quien no quiere la cosa, cada vez que le invitaba a una Mythos en el café Pushkin. Íbamos los dos al pontón donde los clientes de Svetlana Serguéievna atracan sus barcos y le enseñaba un movimiento que ejecutábamos juntos como en otro tiempo había hecho yo con el Papá Noel canadiense para amansar al lobo, después de lo cual me sentaba al pie del gran plátano en el patio de recreo para observar a Hamid y escucharlo desde lejos: «*As if you pour honey inside of your leg…*»: como si te vertieras miel en la cara interior de la pierna. Era un profesor maravilloso.

¿Treinta años para nada?

Aparte de la novela corta de George Langelaan, no había leído nada desde hacía meses, pero un día, en el café Pushkin, reabrí la carpeta de cartón en la que había escrito, con letras mayúsculas, *La espiración*, y comencé, no realmente a leer, sino digamos que a recorrer los alrededor de doscientos mil signos de notas sobre el yoga, el taichí, la meditación, todas esas obsesiones que han ocupado la mitad de mi vida, ¿y para qué? La respuesta bien podría sumirme en la melancolía. Treinta años persiguiendo la calma y la profundidad estratégica, treinta años contándome mi vida como una escapatoria de la confusión y como la construcción paciente de un estado de quietud y ensimismamiento beatífico, treinta años creyendo en ello a pesar de las caídas y las depresiones, y al final del camino, cuando la vejez se acerca y yo tenía una casa, una familia, lo tenía todo para ser juicioso y feliz, me encuentro acostado en posición fetal, solo en una cama con apenas sitio para una persona, en la casa vacía de una mujer sola y perdida que se ha ido sin dejar dirección, ella también a alguna parte del hemisferio sur. No es un resultado muy brillante. No es muy buena publicidad para el yoga. Pero me equivoco al decir esto: el yoga no tiene nada que ver, el problema soy yo. El yoga tiende a la unidad, soy yo el que está demasiado escindido para alcanzarla. Un día en que Hervé y yo caminábamos por senderos de montaña, más arriba del Levron, nos hicimos esta pregunta: ¿todo el mundo puede hacer yoga? ¿Todo el mundo tiene una vía de acceso a la unidad, a la luz, a la zona secreta e irradiante en el interior de sí mismo? Llegamos a la conclusión provisional de que sí: aunque permanezca oculta, esta vía existe para todos; de lo contrario el yoga no sería el yoga. El pensamiento del Levron tiende al *happy end*. Aun así: ¿una esquizofrénica como la hermana de Erica puede

hacer yoga? ¿Alguien cuyo núcleo está hecho trizas? ¿Alguien como yo, una de cuyas mitades es enemiga de la otra?

Los buenos perros viejos

Estos pensamientos son melancólicos, no eran dolorosos. No me impedían cumplir mi rutina cotidiana, preparar con Hamid las lecciones de taichí que él impartía a los pequeños sirios, llevar una vida desprovista de proyecto y por tanto relajante. Me sentía como un soldado herido pero no enfadado por hallarse en la retaguardia, en un hospital decrépito, mal atendido pero plácido. Sentado en mi butaca de ratán en el café Pushkin, bebiendo sin prisa y bastante sosiego mi cerveza Mythos, dejaba que se macerasen mis pobres pensamientos deleznables y deshilachados. Seguía su curso sin prestarles excesiva atención. Conocía de memoria los más obsesivos, los más tóxicos, y cuando los veía aproximarse ya no me causaban el efecto de demonios que querían devorarme el alma, sino más bien el de esos buenos perros viejos, un poco patosos, un poco penosos, esos buenos perros que, como el «pobre viejo» que tanto amaban mis hijos cuando pasábamos los veranos en el Arcouest, quieren lamerte sin descanso y ponerte las patas encima, y a los que lanzas un palo que te traen jadeando y moviendo el rabo y pidiendo que vuelvas a lanzárselo. Y yo se los lanzaba una y otra vez, el palo del prestigio social, el del odio a uno mismo, el del «demasiado tarde» y su sabor amargo, y un momento después yo decía basta y volvía a sumergirme en la somnolencia y dejaba que los buenos perros, viejos y penosos, diesen vueltas a mi alrededor, un tanto decepcionados. Tras haber empezado a dormir mucho empecé además a dormir bien. Dormía en la cama, dormía en la playa, dormía en el café. Los buenos perros gruñían en su duermevela. La siesta se había vuelto nuestra manera de meditar.

Mear y cagar

Esta forma de meditación falta en la lista de definiciones que he acumulado en mi catálogo sobre el yoga. Me daba pereza estudiarlo seriamente, pero pensé que una buena manera de sobrevolarlo sería confeccionar la lista de esas definiciones, y aquí está. La meditación es estar sentado inmóvil, en

silencio. La meditación es todo lo que se te pasa por la conciencia durante el tiempo en que estás inmóvil, en silencio. La meditación es provocar que nazca en tu interior un testigo que observa el torbellino de los pensamientos sin permitir que le arrastren. La meditación es ver las cosas como son. La meditación es despegarte de tu identidad. La meditación es descubrir que eres otra cosa que lo que dice sin cesar: ¡yo!, ¡yo!, ¡yo! La meditación es descubrir que eres otra cosa que tu ego. La meditación es una técnica para erosionar tu ego. La meditación es zambullirse y afincarse en las contrariedades de la vida. La meditación es no juzgar. La meditación es prestar atención. La meditación es observar los puntos de contacto entre lo que eres tú y lo que no eres tú. La meditación es el cese de las fluctuaciones mentales. La meditación es observar esas fluctuaciones que llamamos los *vritti* para calmarlos y al final eliminarlos. La meditación es estar al corriente de que los demás existen. La meditación es zambullirte en tu interior y excavar túneles, construir barreras, abrir nuevas vías circulatorias y presionar para que algo nazca y desembocar en el gran cielo abierto. La meditación es encontrar en tu interior una zona secreta e irradiante en la que te sientes bien. La meditación es estar en tu lugar, sea donde sea. La meditación es ser consciente de todo todo el tiempo (esta definición es de Krishnamurti). La meditación es aceptar todo lo que se presenta. La meditación es no contarse más historias. La meditación es desistir, no esperar ya nada, no intentar una acción, sea la que sea. La meditación es vivir en el instante presente. La meditación es mear y cagar cuando meas y cagas, nada más. La meditación es no añadir nada. Ya está. He leído y releído esta lista de definiciones y no les encuentro ningún pero. Descontando la de Krishnamurti, no proceden de libros sino, a mi escala pequeñísima, de una experiencia de primera mano. ¿Habría una que englobase a todas las demás? ¿Una que fuese más generalista? ¿Una que se pareciera a la montaña cuando has llegado al final del viaje? ¿Se acuerdan? Al principio del viaje, la montaña a lo lejos tiene aspecto de montaña. A lo largo de todo el viaje reviste mil aspectos, se asemeja a mil cosas pero ya no a una montaña. Y al final del viaje recupera su aspecto de montaña, pero de otra forma: *es* la montaña. ¿En qué punto del viaje estoy? ¿Me acerco a la montaña, todavía estoy muy lejos? Y si tuviese que escoger una sola de estas definiciones, ¿cuál sería? Depende del momento. Hoy, en este comienzo del otoño de 2016, en que me demoro en Leros sin más motivo para irme que para quedarme, mi preferida es: la meditación es mear cuando meas y cagar cuando cagas. Como es más o menos lo que hago, sin añadirle demasiados comentarios, tengo a veces la sensación divertida de que por fin medito en

serio. No estoy alegre ni triste, lanzo palos a los buenos perros viejos, el del prestigio social, el del odio a uno mismo, el del «demasiado tarde» y su sabor amargo, y es bastante sorprendente, pero lo cierto es que me siento casi bien.

V. SIGO SIN MORIRME

Paul en Guadalajara

La última vez que vi a Paul Otchakovsky-Laurens, mi editor desde hace treinta y cinco años, fue en noviembre de 2017, en la feria del libro de Guadalajara, México, a la que los dos fuimos invitados. Vino con su mujer, Emmie Landon, que es también, y desde hace casi el mismo tiempo, una de mis mejores amigas. Poco más de un año después de mi regreso de Leros, yo estaba mucho mejor y los tres lo pasamos muy bien. Lo atestigua un breve vídeo donde se nos ve en una *cantina* con otros amigos, escritores y editores llegados un poco de todas partes, todos riéndonos, diciendo bobadas, relajados como lo están los congresistas de todos los gremios una vez despachadas todas las conferencias y mesas redondas. Se ve a Paul y Emmie mirarse como se miraban habitualmente y como yo no he visto nunca mirarse a ninguna otra pareja; ya sé, he dicho lo mismo de Bernard y Hélène, pero ellos acababan de conocerse, mientras que Paul y Emmie conservaban intacto desde hacía veinte años ese embeleso de los primeros tiempos del amor. Se ve también a Paul, vuelto hacia mí, hablarme como si intentara convencerme de algo, y era exactamente lo que hacía, porque es justo antes de reunirme con esta alegre compañía cuando tuvo lugar la pequeña escena que es el objeto de este capítulo. Paul, Emmie y yo habíamos quedado en vernos en el bar del hotel. Yo bajé el primero, saqué de mi mochila mi tablet y aproveché lo que una amiga mía llama un «tiempo intersticial» (ella detesta estos momentos sin asignación, a mí me gustan) para responder a unos correos. Paul llega entonces y le digo que necesito un minuto. «Tómate tu tiempo, no hay prisa», me responde, y empieza a teclear en su móvil. Transcurre apaciblemente un poco de tiempo intersticial, de repente interrumpido por la voz estupefacta, casi alarmada de Paul: «Pero Emmanuel, ¿qué haces? ¿Cómo estás tecleando?» Yo levanto la cabeza, sin comprender. «No es posible: ¿tecleas *con un dedo*?» «Pues sí, tecleo con un dedo. Es lo que he hecho siempre.» «Espera», prosigue Paul, cuyo estupor, en vez de disminuir, se va agrandando, como si adquiriese conciencia gradualmente de la enormidad del asunto: «¿Quieres decir que has escrito todos tus libros, y no hablo ya de los artículos y guiones, *con un solo dedo*?» Más tarde, muerto Paul, Emmie me dirá que él tecleaba muy bien, sin mirar el teclado ni la pantalla, y que estaba orgulloso de esta habilidad, una competencia que yo ignoraba al igual que él desconocía mi incompetencia hasta aquella noche en Guadalajara. Pero la

descubrió esa noche y esta revelación le sume en una mezcla de asombro e hilaridad bastante similar, tengo la impresión, de la que se experimenta cuando se han tomado hongos alucinógenos. Nos conocemos desde hace treinta y cinco años, ha publicado doce libros míos, es el padrino de mi hijo Gabriel, que por esta causa recibirá hasta el fin de sus días todos los libros publicados por la editorial P.O.L, hemos pasado vacaciones juntos y él no sabía que yo tecleaba con un solo dedo, el índice derecho, sin ayudarme siquiera con el izquierdo o el pulgar para el espaciador. Pasada la primera ola de asombro y de hilaridad alucinógenos, llega el momento de las preguntas y las tentativas de explicación. Paul no consigue comprender cómo es posible que yo no haya aprendido a escribir a máquina y respondo que, ahora que lo pienso, sí, lo reconozco, es un poco sorprendente. En efecto. Es verdad que podría haber aprendido, pero el hecho, no menos cierto, es que no he aprendido. Es así. A nadie hasta esta noche le ha alarmado. Ninguna de las mujeres con las que he vivido ha manifestado el mismo estupor que Paul. No digo, evidentemente, que ninguna lo ha advertido, sino que para ellas y también para mis hijos era objeto de bromas cariñosas el que yo teclee con un solo dedo, exactamente igual que el que conduzca muy despacio y meta la cuarta, incluso en la autopista, más o menos tan frecuentemente como utilizo el asiento eyectable. Era un objeto de bromas cariñosas a las que yo me prestaba de buen grado, pero nadie había ido más lejos. Nadie me ha dicho nunca que podría aprender, que debería hacerlo, que debido sobre todo a que escribir a máquina era mi oficio podría serme útil e incluso que podría cambiarme la vida si aprendiera a hacerlo correctamente. ¿A qué se debe que no haya aprendido? No era por mi parte una hostilidad de principio a toda innovación, a la manera de Alain Finkielkraut, que no tiene correo electrónico ni ordenador ni teléfono y que, cuando se retradujo con su verdadero título *El lamento de Portnoy*, de Philip Roth, que él leyó en su adolescencia con el título inexacto de *Portnoy y su complejo*, suspiró dolorosamente: «No me acostumbraré nunca.» No, no tengo nada en contra de la innovación, nada en contra de la tecnología, aun cuando en esos terrenos no soy una lumbrera, respecto a escribir a máquina no sé cómo explicarlo, simplemente no he aprendido. La ocasión no se ha presentado y además he aprendido a apañármelas. Un poco como las personas que no se han sacado el carnet de conducir a la edad en que se suele hacer y después ha pasado el momento, es demasiado tarde. «Sí», objetó Paul a esta objeción mía, «solo que en tu caso es como si no supieses conducir y fueras *al mismo tiempo* campeón de Fórmula 1.» En las horas que siguieron informó de su descubrimiento a

Emmie, que no lo celebró menos, y luego a todo el que quiso escucharlo durante la cena. Con respecto a mí, ya no me soltaba, y en el vídeo breve e inestimable que es la última imagen que tengo de Paul hay un momento en que se le ve inclinado hacia mí, con el aire de quien argumenta con vehemencia, y me acuerdo, en efecto, del empeño con que insistió durante toda la velada en que aprendiera a teclear. Hasta sacó su móvil para buscar un método —«¡Este tiene buena pinta, typing.com!»— y yo decía que sí, quizá, por qué no, pero al mismo tiempo, ¿para qué? He llegado a los sesenta años, he escrito con un dedo todo lo que he escrito, es demasiado tarde para cambiar, y, además, ¿qué cambiaría que yo cambie? Paul no se dejaba desanimar: «No te das cuenta del tiempo que ganarías.» Este argumento de ganancia de tiempo carecía de peso, no se escriben libros para ganar tiempo, y Paul, que lo sabía mejor que nadie, enseguida abandonó esta actitud. Aparcamos este tema, por un momento pareció resignado a que yo persistiera en mi incompetencia y solo más adelante en la velada, cuando fuimos a una segunda *cantina*, más oscura, más animada, más ruidosa, y pasamos del tequila al mezcal, hubo un momento en que estábamos acodados en la barra y Paul se volvió hacia mí con los ojos brillantes —tendré que hablar del modo en que a Paul le brillaban los ojos— y me dijo gritando para que le oyera: «¿Sabes? Si aprendieses a teclear no solo escribirías más rápido, sino *de otra manera*».

«*El acto más importante de tu vida*»

Lo mismo que yo, Paul se ponía sentimental y efusivo, muy ruso, cuando bebía, y al día siguiente se le ocurría preguntarse, como hacía yo, si no se había pasado de la raya, lo cual se plasmaba en llamadas telefónicas, enmarañadas a fuerza de delicadeza y buena educación. En Guadalajara no necesitábamos telefonearnos porque durante cuatro días nos vimos de la mañana a la noche, pero en el almuerzo del día siguiente, uno de esos más o menos oficiales en que intentas desbaratar la asignación de los asientos para permanecer con los amigos, me preguntó con esa expresión de apuro que yo le conocía de sobra, la expresión de la resaca, si no me había tomado a mal lo que me había dicho la víspera en la *cantina*, si yo había entendido que mis libros, en su opinión, podrían ser diez veces mejores, y que en buena lógica eran por consiguiente diez veces menos buenos de lo que podrían haber sido si me hubiera roto un poco la cabeza, es decir, si hubiera aprendido a teclear.

Le contesté que no le guardaba el más mínimo rencor, que al contrario, pero que eso era exactamente lo que él había dicho, lo que nos habíamos dicho los dos en la barra de la *cantina* después de haber pasado del tequila al mezcal…, porque en aquella época aún bebía y me percato de pronto de que sin haberlo decidido, sin haberlo relacionado nunca, fue después de la muerte de Paul cuando dejé de beber totalmente y pienso que para siempre. Desde el instante en que pasamos del «escribirías más rápido» al «escribirías *de otra manera*», se abría ante nosotros un bulevar de especulaciones alcohólicas. «Teclear en un teclado», argumentaba Paul en la barra de la *cantina*, «transformar tu pensamiento en palabras y en frases que tecleas en el teclado es el acto más importante de tu vida. Si modificas las condiciones de este acto tiene que haber consecuencias. Forzosamente cambiará algo en tu forma de escribir, creará forzosamente nuevas conexiones neuronales. Sí, escribirás de otro modo, es imposible que no lo hagas.» En este punto de la embriaguez nos asaltó la clara evidencia de que lo que yo escribiera con diez dedos sería diez veces mejor que lo que escribiera con uno solo. Yo había desdeñado el argumento de la rapidez diciendo que me importaba un bledo teclear rápido, pero en realidad me importaba mucho, puesto que pertenezco a la categoría de escritores que se ocupan primordialmente de transcribir lo que se les pasa por la cabeza, tarea que requiere a la vez paciencia y rapidez. Thomas Bernhard decía que escribir no es muy difícil, basta con inclinar la cabeza y verter todo lo que hay dentro sobre una hoja de papel. De acuerdo, pero para atrapar el máximo de lo que viertes conviene ir deprisa, y tras un momento de escepticismo acogí con entusiasmo la idea, típica de Paul, de que existía una solución técnica, y por tanto accesible, para progresar en este arte. Digo «típica de Paul» y añado que también típica de mí, porque él y yo no solo compartíamos el gusto por las efusiones alcohólicas, sino asimismo la convicción de que estamos en el mundo para mejorarnos y de que es posible hacerlo, sea el que sea, como decía Lenin, el material existente, con tal de que nos apliquemos a ello seria y asiduamente. Este rasgo, si reflexionamos, no abunda tanto, es otra de las fronteras que dividen a la humanidad. Casi todo el mundo tiene un yo ideal, una versión mejorada de sí mismo, pero hay una categoría especial de personas, las que para acercarse a este ideal y volverlo menos evanescente poseen el gusto por lo que Montaigne y los antiguos denominaban el ejercicio o la *meditatio*. Paul no practicaba la meditación ni el yoga, como ejercicio físico hacía doscientas flexiones de brazos todos los días al alba, porque durante toda su vida se levantaba al alba e incluso antes, y era un motivo de burla afectuosa, para nuestro amigo Olivier Rubinstein y para

mí, esta práctica deportiva tan poco diversificada de flexiones y nada más que flexiones, como un régimen dietético que consistiese en un solo alimento, y que le forjaba un torso sumamente poderoso sobre piernas que se quedaban delgaduchas, pero está claro que esto convenía a Emmie y era lo único que le importaba a Paul. No practicaba ni meditación ni yoga, pero cuando le hablé de mi proyecto de libro sobre el yoga, en vez de encogerse de hombros con una perplejidad vagamente irónica, como hicieron a lo largo de todo este trabajo la mayoría de mis amigos, mostró la curiosidad más viva y la menos apática. Creo que no solo porque se interesaba en principio por mis proyectos, sino porque se interesaba de un modo general por todas las disciplinas encaminadas a modelar el alma. Por eso me parece sorprendente y a la vez no me sorprende que antes de morir me haya legado, como un último regalo, la convicción de que teclear correctamente, con diez dedos, podría ser mi forma personal y definitiva de yoga.

Cómo le brillaban los ojos

Paul murió el 2 de enero de 2018, en una pequeña carretera de Guadalupe, donde estaba de vacaciones con Emmie. Tenía setenta y cuatro años y la silueta y los entusiasmos de un adolescente, y estaba locamente enamorado. Pienso, siempre he pensado, que a cada uno de nosotros nos rodean las personas, pueden ser cinco, pueden ser diez, no muchas más, con las que atravesamos la vida. Junto con Emmie, Hervé, Olivier, Ruth y François, Paul formaba parte para mí de esas personas, el grupito esencial de aquellos con los que hacemos la travesía, y su muerte fue el primer gran duelo de mi vida, hasta entonces asombrosamente preservada en este sentido. Envié a Paul, y solo a él, sin conocerle, el primer libro que he escrito, porque P.O.L era el editor de Georges Perec. Desde 1984 publicó todas mis obras y para mí es muy extraño terminar este último sabiendo que él no lo leerá. A veces me han preguntado cómo trabajábamos juntos, qué tipo de observaciones hacía sobre un manuscrito, si intervenía mucho… En realidad, no mucho. Paul consideraba que un libro era algo orgánico, que se toma o que se deja, no algo que se formatea. Estaba convencido de que a menudo lo que se consideran defectos, cuando se los somete a examen, revelan ser, con la perspectiva, lo que hace que un libro sea el más singular e inimitable. Así pues, por supuesto que hacía observaciones, y eran sagaces, pero otros pueden hacérmelas y me las hacen y me las harán, no eran sus comentarios sagaces lo que para mí

hacían a Paul único. Lo que para mí le hacía único es el modo en que le brillaban los ojos cuando le llevaba un manuscrito. Es la certeza de que iba a leerlo *inmediatamente* y a llamarme en mitad de la noche cuando lo terminase, y si no me llamaba de noche querría decir que estaba muerto; es justamente lo que sucede hoy: Paul no me llamará en mitad de la noche porque ha muerto. Tendré, tengo, otro editor, Frédéric Boyer, al que conozco desde hace veinte años, que es como yo autor de la casa y amigo mío, pero nunca más lo que yo escriba será *deseado* por alguien tanto como por Paul. Y lo que digo aquí no soy el único que puede decirlo. Por descontado, nuestra relación era particular: hemos pasado la vida juntos, éramos grandes amigos, sabíamos el uno del otro si no todo al menos mucho. Pero creo que todos los autores a los que publicó han conocido cómo le brillaban los ojos; de lo contrario no los hubiese publicado. Era una de las cosas que hacían tan extraordinarios a esta editorial tan pequeña y a su fundador: los autores que vendían tiradas de quinientos ejemplares a lo largo de toda su carrera disfrutaban exactamente de los mismos miramientos y de la misma fidelidad exigente que los escritores cuyas ventas producían grandes ganancias. Los ojos de Paul brillaban de amor por sus libros. De ahí que brillasen celosa, posesivamente, porque también era celoso y posesivo, y sería una lástima, a estas alturas de mi texto, omitir la historia, que me encanta, de *L'Élégie de Chamalières* y de su autor, Renaud Camus. Que no se me enfade el lector, no se ponga usted el abrigo, por favor, ni se vaya dando un portazo. Vuelva a sentarse. Si usted sabe quién es Renaud Camus y abomina de él, yo también, se lo juro, no se inquiete. Si no lo sabe, digamos muy rápidamente que es hoy en día un ideólogo de extrema derecha, el inventor de la teoría del «gran reemplazo» (franceses de pura cepa sustituidos por los negros y los árabes) e inspirador de los supremacistas blancos que hasta en Nueva Zelanda, a la salida de las mezquitas, exhiben pancartas en las que se identifican con la doctrina de Camus. Dicho esto, es interesante saber que hacia el final del siglo pasado era un escritor para *happy few* vanguardistas procedentes de dominios que eran los de Roland Barthes y Andy Warhol, conocido por un clásico de la literatura *gay (Tricks)* que nunca pasa de moda y por un *Journal* monumental que Paul publicaba año tras año, sin falta, y del que yo también soy un lector incondicional. Con la cabeza sobre el tajo yo seguiría diciendo que Renaud Camus era un escritor excepcional y que su locura actual no puede cambiar nada, lo hecho está hecho. Por entonces éramos amigos y los pilares, junto con otros, de la editorial P.O.L, hasta casi cabría decir que éramos los elementos de su ADN. Ahora veamos lo que sucedió. Paul publica desde hace

veinte años *todo* lo que escribe Renaud Camus, deben de ser cincuenta volúmenes que cautivan a un círculo muy pequeño de lectores y que estrictamente no reportan beneficios, son incluso un sumidero económico, pero a Paul le tiene sin cuidado, piensa que Renaud Camus es un gran escritor y que su oficio, el de Paul, consiste en publicar a los grandes escritores que descubre y publicar *todo* lo que escriben. Pues bien, hete aquí que un día Renaud, que vive en el Gers, acepta la propuesta de un pequeño editor de Lectoure, especializado en la erudición local y vecino suyo, de que escriba un folleto de una treintena de páginas titulado *L'Élégie de Chamalières*, porque Renaud, así como Valéry Giscard d'Estaing, es oriundo de Chamalières, en el Puy-deDôme. Es una publicación tan modesta, tan discreta, tan departamental que Renaud ni siquiera piensa en notificárselo a Paul, su editor principal. Pero cuando Paul se entera la noticia le desquicia. Y convoca a Renaud en París para que se explique. «¿Sabes lo que es terrible, Renaud?», le espeta Paul, sin darle tiempo a sentarse cuando entra en su despacho. «Lo terrible, lo que me pone enfermo, no es solo que hayas publicado *L'Élégie de Chamalières* en otra editorial. Es que, y tú lo sabes bien, Renaud, es que *L'Élégie* es *tu obra más hermosa»*. Renaud no se esperaba tanto, nunca habría pensado que se pudiera encumbrar tanto en su obra este folleto escrito en una tarde a la remanguillé, y más por cimentar una buena relación con un vecino que por enriquecer la literatura, pero sería conocer mal a Paul creer que se conforme con este juicio, de por sí muy fuerte. «¿Has leído o has visto *Fahrenheit 451*?», continúa. «¿Te acuerdas del argumento, un mundo donde están prohibidos los libros, donde el Estado ordena quemarlos? ¿Te acuerdas de que en ese mundo hay un grupo de resistentes clandestinos que se aprenden de memoria los libros prohibidos? Cada uno aprende uno, uno solo, y se apropia de su título. Ya no se llama Pierre o Paul, no, en adelante y hasta la eternidad se llama *Un corazón sencillo* o *Un héroe de nuestro tiempo* o *Una temporada en el infierno*. ¿Te acuerdas, Renaud?» Este asiente, sin atreverse a adivinar lo que va a seguir y sigue. «Pues bien, Renaud», concluye Paul, «¡en el mundo de *Fahrenheit 451* yo me llamaría *L'Élégie de Chamalières*!» (Quizá, lector, ahora vea mejor de qué hablo cuando hablo de cómo le brillaban los ojos a Paul.)

Con mis diez dedos

Se me pueden reprochar muchas cosas, pero no falta de ahínco. Estoy de vacaciones en Belle-Île y dedico todos los días cinco o seis horas, encerrado en mi habitación de hotel, a la escalada del método typing.com que Paul me aconsejó con tanta vehemencia en Guadalajara, hace un año y medio. He sobrepasado el primer nivel, donde te familiarizas con la ubicación de las letras sin que todavía empieces a formar palabras. He aprendido a arreglármelas con las ocho primeras, las de la línea mediana, q, s, d, f a la izquierda, j, k, l a la derecha, con las pequeñas muescas de referencia debajo de las teclas f y j. He añadido las dos letras del medio, g y h, que alcanzo ya con los índices izquierdo y derecho, el primero a partir de su campamento base de la f, el segundo desde su campamento base de la j. Me ha costado mucho tiempo, muchos esfuerzos, he sufrido terribles momentos de desaliento al pensar que después me esperaban otras dos líneas de letras y la barra de las cifras y después las mayúsculas, sin contar las teclas lejanas como la # o el * y esas cosas que no he utilizado nunca en mi vida y cuya existencia conozco como conocemos, pongamos, la de los neutrones y protones: los «atajos del teclado». Perseveré, sin embargo, alentado por una especie de duendes que, de cuando en cuando, según avanza el método, me felicitan por ser un «guerrero del teclado» (en versión inglesa: *keyboard warrior*) o un «dactilógrafo frenético» (*fiery typist*). De este modo mi meñique izquierdo, a partir de la q, ha aprendido a alcanzar la a de arriba, la w de abajo y, aún más allá, la @ y el & de arriba (los confundo a menudo), por último el tabulador y la tecla mayúscula izquierda. Mi meñique derecho, por su parte, controla las teclas -,), ^, p. m, :, =. Usar los meñiques es entrar en el círculo cerrado de los dactilógrafos que usan *realmente* los diez dedos. Es una revolución que augura otras dos más: teclear sin mirar al teclado y luego teclear sin mirar tampoco a la pantalla, como Paul sabía hacer, como yo sin duda no lo conseguiré nunca. No he alcanzado, no alcanzaré esas cumbres, pero progreso, siempre se progresa cuando se trabaja. Ocurre lo mismo con todos los aprendizajes: el de la forma de taichí, el de la postura de yoga y, por supuesto, el del piano, que supongo bastante semejante porque también se trata de dominar un teclado. Cosas que te parecían imposibles, absoluta y definitivamente fuera de tu alcance, poco a poco se vuelven posibles, casi sin darte cuenta. De las letras, con mis diez dedos entumecidos y torpes, pasé

imperceptiblemente a las palabras, de las palabras a las frases, de las frases a los párrafos y ahora de los párrafos al texto; dicho de otra forma, a la literatura, pero solo me arriesgo a decirlo cuando ella está vuelta de espaldas.

«*No escribo, amigos míos: hago ejercicios de dactilografía*»

Reservo una habitación de hotel en Belle-Île porque Ruth y Olivier han alquilado una casa y estando cerca de ellos disfruto tanto de mi soledad como de su compañía. Cuando los veo en la playa o, casi todas las noches, me invitan a cenar en su casa, me preguntan si hago progresos, si estoy contento, y veo que ellos lo están porque al cabo de tres años de depresión y de deriva, de los que ellos han sido los testigos más cercanos, no solo parece que estoy mejor, sino que además he vuelto a escribir. Un escritor que pasa seis horas al día encerrado en su habitación cuando todo el mundo se baña o se pasea, ¿qué otra cosa quisieran que haga? ¿Solitarios? ¿Videojuegos? Yo sin embargo me los prohíbo. Protesto: «No, amigos míos, no lo pilláis! ¡Ni de lejos! Si me encierro seis horas al día delante de mi ordenador no es para escribir un libro, no estoy preparado para eso, creedme, es solo para teclear. Sin malentendidos, amigos: no escribo: hago ejercicios de dactilografía.»

«*All work and no play make Jack a dull boy*»

«¿Qué son esos ejercicios de dactilografía?», me pregunta Olivier, guasón. *All work and no play make Jack a dull boy*. ¿Se acuerda el lector? El terrorífico mantra de Jack Torrance en *El resplandor*. Este escritor frustrado que acepta el empleo de guardián del inmenso hotel Overlook, aislado de todo durante el invierno, se instala allí con su mujer y su hijo pequeño con la esperanza de que el aislamiento y el ocio forzoso le permitan terminar la novela que lleva a cuestas desde hace años sin creer ya en ella. Todas las mañanas se recluye en uno de los salones del hotel y pasa varias horas escribiendo a máquina, como yo en mi habitación de Belle-Île. Su mujer le pregunta si progresa, si está contento, él responde que sí, pero no tiene en absoluto aspecto de estarlo, no tiene la menor pinta de que avance. Cada vez hace más muecas, las cejas como un acento circunflejo de Jack Nicholson se arquean cada vez más diabólicamente, y sus reiteradas visitas a la pavorosa habitación 237 no

contribuyen en nada a su equilibrio psíquico. Todo esto alarma tanto a su mujer que en ausencia de Jack se cuela en su inmenso despacho y echa una ojeada a la hoja insertada en el carro de la máquina de escribir. En esa hoja esta frase: *All work and no play make Jack a dull boy*. La frase es difícil de traducir porque hay que respetar tanto el sentido como el ritmo de amenazante estribillo infantil. El subtitulador francés optó por *Trabajar sin jugar a nada convierte a Jack en un chaval triste*, versión que en verdad no es convincente, pero no se me ocurre ninguna mejor. Lo que hace aterrador este momento de la película no es la frase en sí sino su repetición, porque se repite veinte o treinta veces en la hoja insertada en el carro, pero también centenares, miles de veces en hojas apiladas al lado de la máquina. Cientos, quizá miles de hojas con esta frase repetida hasta el infinito: *All work and no play make Jack a dull boy*.

El oso

El terrorífico mantra de *El resplandor* me ha acompañado toda mi vida. Más de una vez me he identificado con su lamentable héroe. He conocido su sequedad cortante, su pavor, su crueldad, su demencia lúgubre y circular. Me he visto hacer en los espejos las mismas muecas que él. Pero no este verano. Este verano acojo despreocupado la broma de Olivier. Porque protegido por mi nuevo mantra —*no escribo*, recuerden: *hago ejercicios de dactilografía*— empiezo a copiar y a recopilar los archivos a primera vista disparejos que iban a componer este libro que lee usted: archivo sobre el *Vipassana* y el yoga, archivo sobre mi depresión e ingreso en el hospital Sainte-Anne, archivo sobre mi estancia en Leros. Ese acopio de principio a fin es la primera tarea que hay que realizar cuando se monta un film. En la jerga del oficio a esto se le llama «un oso», y a nadie le gusta tropezarse con él. Nadie en su sano juicio puede creer que de esto salga algo visible, o legible si se trata de un libro. Y luego, en cuanto has superado los impulsos de arrojar la toalla, te pones a ensamblar, yuxtaponer, cortar, agregar, intercambiar, ensayar trucos… Poco a poco este magma empieza a parecerse a algo, muchas veces a algo imprevisto. A algunos artistas les gusta que no se parezca a lo que habían previsto, a otros no y se sienten desgraciados. Son dos familias. François Truffaut decía que una película es un proceso de pérdida gradual. Entre la idea que uno se hacía antes de rodarla y el resultado final hay una diferencia más o menos grande: si es pequeña el film es un éxito, si es muy grande es

fallido. Así piensan los artistas del control, los demiurgos que como Hitchcock o Kubrick se proponen adaptar la realidad a su voluntad y a su sueño. Para otros, entre los que me cuento, es al revés. Cuanto menos se parece la película o el libro a lo que habían imaginado, cuanto más largo y caprichoso se revela el camino entre el punto de partida y el de llegada, cuanto más les sorprende el resultado, más contentos están. Lo que importa es el camino, no el destino, o, como decía Chögyam Trungpa: «El camino es la meta.» Han sucedido muchas cosas imprevisibles, algunas terribles, entre mi proyecto inicial de librito risueño y sutil sobre el yoga y lo que empecé a montar en mi habitación de hotel de Belle-Île tras la cobertura de unos ejercicios de dactilografía. Y ahora han transcurrido seis meses, el libro está terminado. Bueno, prácticamente terminado. Falta añadir una especie de epílogo. Cerrar algunos paréntesis que no sería decente dejar abiertos, barrer la tienda antes de cerrarla. Ordenamos, saldamos, cerramos. Comencemos por finalizar Leros.

Sentarse un minuto en silencio

Una mañana de otoño me desperté con un deseo de partir que la víspera ni siquiera me había rondado. Devolví mi escúter, pagué por adelantado unos meses de alquiler de la de Atiq, me despedí de todo el mundo en Pikpa y luego cerré la casa, dejé la llave, según las instrucciones de Erica, dentro del encofrado de madera del contador de electricidad y embarqué en el ferry vespertino a Atenas. Al percatarme a bordo de que había olvidado el Samsung Galaxy en el cajón de mi mesilla de noche, me pregunté quién lo abriría y cuándo. Nunca más he tenido noticias de Erica. Nunca ha respondido a mis mensajes ni ha posteado nada en Facebook. Ha desaparecido en alguna parte a la izquierda del mundo… «*Ha desaparecido en alguna parte a la izquierda del mundo*»: es el tipo de frase un poco *cheesy*, un poco barata, que puedes tener la tentación de escribir a propósito de un personaje de novela, el tipo de frase que yo cortaría desde la primera relectura, pero reflexiono y prefiero conservarla y aliviar mi conciencia confesando que Frederica *es* un personaje novelesco. Quiero decir: tiene un modelo lejano con quien impartí unos cursos en el Pikpa, agarré una curda memorable y escuché la «Polonesa heroica» de Chopin, pero todo lo demás es inventado. Es la fatalidad que sucede, creo, cuando empiezas a cambiar los nombres propios: la ficción toma el poder y, como decía Emmanuel Guilhen, es la puerta abierta a todas las ventanas. La mujer de la estatuilla de los Géminis es también, en parte, un personaje de novela y me gusta imaginarlas, a ella y a Erica, paseando del brazo en alguna parte a la izquierda del mundo, en alguna parte del hemisferio sur, contándose su vida de personajes de novela. Es una pregunta que me he hecho a menudo, en especial cuando trabajaba con los Evangelios: ¿existe un criterio que nos permita adivinar si una historia es verídica o ficticia? ¿Si un retrato en un museo es el de una persona real o de un personaje imaginario? No tengo una respuesta pero me parece que, sin poder explicarlo, lo intuimos. Yo al menos lo intuyo. Hamid y Atiq han conservado sus nombres y tengo fidedignas noticias de ellos a través de Instagram. Uno está en Alemania, el otro en Bélgica, parece que les va bien. Son estudiantes risueños, que tienen amigos, actividades deportivas, fiestas de cumpleaños, proyectos. Tras haber sido cuasiparias, han recuperado la posición social que era la suya en sus países y sin duda van a llegar a ser lo que querían: contable y programador informático. Su azaroso viaje a Europa, su estancia empantanados en Leros se

irán borrando poco a poco de su memoria como las imágenes de un sueño en el que me pregunto a veces si yo ocupo un lugar. Sin duda no. Si dejé un recuerdo en Leros creo que fue en el corazón de Svetlana Serguéievna. El día de mi partida nos sentamos los dos en la sala en penumbra y desierta a aquella hora del café Pushkin. Es una costumbre rusa, cuando alguien se va de viaje, sentarse a su lado y permanecer un momento en silencio, rezando cada uno por su lado para que no sea la última vez que se ven, para que Dios permita que vuelvan a verse. Después se levantan, se besan y se separan sin prolongar la despedida. Svetlana me trazó en la frente el signo de la cruz. Tuve la sensación de que ella era mi madre, aunque debe de ser ligeramente más joven que yo. Me gustaría inspirarme en ese rito para despedirme de este libro y desearnos buena suerte, a él, a mí y a ti, lector. Pasada la última página, que no está lejos, podríamos sentarnos un minuto juntos. Cerrar los ojos, callarnos, estar un rato tranquilos. Al salir no olvidéis apagar la luz.

Un poco de sal

El litio es un metal alcalino que forma parte de la tabla periódica de los elementos y que administrado en forma de sal reveló desde los años setenta una eficacia sorprendente en el tratamiento de los trastornos del ánimo. Yo ahora lo tomo todos los días y al tomarlo pienso en una reflexión melancólica del poeta norteamericano Robert Lowell, que padecía psicosis maníaco-depresiva en su versión más aguda hasta que le recetaron litio: «*De todas formas perturba pensar que he soportado y causado tantos sufrimientos porque faltaba un poco de sal en mi cerebro, y que si se hubiesen conocido antes los efectos de esa sal, si me la hubieran administrado antes, podría haber tenido una vida feliz o en todo caso una vida normal en vez de esta larga pesadilla*». Yo no diría algo tan radical, pues aunque lo pienso a veces mi vida no ha sido una larga pesadilla, pero también formo parte de los enfermos bipolares que responden bien al litio. Hace que mis subidones sean menos altos y mis bajones menos bajos, y tengo tanto miedo de encontrarme delante de la pequeña marina de Dufy que estoy dispuesto a tomarlo dócilmente hasta el fin de mis días.

La terminal

Llego antes, como de costumbre: está previsto que mi avión a Lisboa despegue dentro de una hora. Creo haber dicho ya que no tengo nada en contra del tiempo intersticial, y me dispongo a esperar tranquilamente cerca de mi puerta de embarque, en la terminal 2 del aeropuerto de Ponta Delgada, en las islas Azores. He sacado de mi mochila una novela de Cormac McCarthy que he comprado para el viaje porque he llegado en mi propio libro a mi hospitalización en el Sainte-Anne, más concretamente al momento en que una joven a la que no recuerdo haber conocido en la unidad protegida no solo me asegura que nos conocemos e incluso muy bien, sino que hemos hablado un largo rato de Cormac McCarthy, de quien soy, igual que ella, un lector apasionado. Me dije que quizá fuese el momento de leer a McCarthy, nunca se sabe adónde puede conducir esta clase de pista. Tal vez tope en este libro, *Meridiano de sangre*, con algo absolutamente esencial para el mío. Sin embargo, tenga el talento que tenga Cormac McCarthy, me cuesta mucho leerlo porque para mi gran sorpresa me he convertido casi exclusivamente en un lector de poesía y hoy me cuesta mucho leer novelas. Mientras acometo por tercera vez la misma página, que, como suele decirse, no se me queda, me pongo a musitar un poema, como hago muy a menudo, en este caso uno de Catherine Pozzi. Ya he citado algunos versos de ella, versos que intenté traducirle a Erica trabajosamente. Catherine Pozzi fue una figura de la vida mundana parisina de entreguerras, esposa de un dramaturgo entonces célebre, Édouard Bourdet, y amante de Paul Valéry, que la hizo muy desdichada. De su relación nacieron seis poemas de una inspiración amorosa y mística que en mi opinión hacen de Catherine Pozzi un cruce raro y fulgurante de Simone Weil y Louise Labé, y la poesía que me recito en la sala de embarque es uno de esos poemas, «Ave».

Muy alto amor, si acaso yo muriese
Sin saber nunca dónde te encontré,
En qué planeta estaba tu morada
Tu tiempo en qué pasado, en qué hora
Te amaba yo,

Muy alto amor que escapas al recuerdo,

Fuego sin foco que fue todo mi sol,
En qué sino trazabas mi existencia,
En qué sueño tu gloria se veía,
Oh mi aposento…

(Traducción de Carlos Cámara
y Miguel Ángel Frontán.)

He llegado a este verso cuando levanto la cabeza y veo, de pie delante del bar, a una decena de metros, a la mujer de los gemelos. La miro sin que ella me vea, menos emocionado que sorprendido. Yo he venido a las Azores para una conferencia pero ella no sé por qué, no veo realmente qué se le ha perdido aquí ahora que vive en el hemisferio sur. No nos hemos visto ni hemos hablado desde hace tres años. En virtud del principio según el cual mi deseo se marchita si ya no es verosímil que se realice, rara vez pienso en esta mujer a la que amé apasionadamente. Ella paga y coge su café y luego se dirige para tomarlo hacia una de esas mesas altas, de plástico blanco, para comer de pie, que hay dispersas por el bar. Entonces me ve. Yo he tenido mucho tiempo para mirarla sin que me vea, ella no. O quizá sí. Quizá me haya visto la primera mientras yo intentaba leer a Cormac McCarthy. En cualquier caso, nuestras miradas se cruzan sin que nada, absolutamente nada, indique que me ha reconocido. Pasea la mirada por la fila de butacas donde estoy sentado, la deja flotar distraídamente sobre sus ocupantes y de nuevo la fija en su vaso de café. Como ella ya no me mira, la miro yo, vigilante por si levanta la vista para adoptar mi expresión de indiferencia y seguro al mismo tiempo de que ella siente encima mi mirada. Terminado el café, se aparta de la mesa alta y se dirige hacia una hilera de asientos alejada de la mía. Hay pocos viajeros en la sala de embarque y puede sentarse donde le apetezca, y por supuesto no va a elegir un asiento al lado del mío pero me pregunto si va a escoger uno enfrente o bien darme la espalda. Se sienta lejos de mí pero enfrente y, como yo, saca de su bolso un libro y se pone a leerlo, sin una concentración mayor que la mía, al menos es lo que adivino. ¿Qué señal me envía al elegir, porque se trata de una elección evidente, sentarse enfrente de mí en vez de darme la espalda? ¿Entreabre una puerta? ¿Qué ocurriría si yo me levantara, fuera hacia ella y le tomara de la mano? ¿Saldríamos juntos de la terminal, como salimos antaño de la estación de Ginebra para llegar a uno de los hoteles Sheraton o Sofitel que hay a la salida de todos los aeropuertos y pedir una habitación en la recepción y subir los dos en el ascensor sin decir una palabra hasta la habitación donde nos encerraríamos y quedaríamos fuera del alcance

de los radares durante unas horas? No sé lo que ocurriría si me levantara, fuera hacia ella y le tomara de la mano. Lo que sé seguro, en cambio, es que ella se cuenta la misma historia que yo me estoy contando, a sabiendas ella también de que yo me la cuento, y esta certidumbre de tener un acceso ilimitado a sus pensamientos, a sus fantasmas, y ella a los míos, torna la situación extraordinariamente erótica. De hecho, no hace falta ir a una habitación de hotel: durante esta media hora transcurrida en la sala de embarque, la manera en que nos hemos mirado con una fingida indiferencia o no nos hemos mirado en absoluto, el modo en que cada uno era consciente de la presencia del otro sin mirarlo, la forma en que nos hemos cruzado, acercado, apartado, evitado era una manera de hacer el amor que de haberse consumado habría debilitado su potencia. Cuando empieza el embarque, dejo que ella se me adelante en el mostrador, no me levanto hasta el último minuto y me pregunto qué habríamos hecho si el azar nos hubiera colocado uno al lado del otro, cosa que —iba a decir: felizmente— no ha sucedido. Al llegar a mi asiento, hacia el fondo de la cabina, paso junto a ella. Tiene los ojos bajados sobre el libro pero no me cabe la menor duda de que me ha sentido pasar junto a ella, a unos centímetros, y de que su cuerpo y su alma se han conmovido igual que los míos. Durante todo el vuelo me recito la continuación del poema de Catherine Pozzi. Habría querido que una especie de telepatía enviase estos versos desde mi corazón al de ella:

Cuando para mí misma esté perdida
Y dividida en abismo infinito,
Cuando rota ya esté infinitamente,
Cuando sea traidor este presente
Que me reviste,

Quebrada por el mundo en mil fragmentos,
De mil instantes aún no reunidos,
De ceniza cernida hasta la nada,
Para un extraño tiempo harás de nuevo
Solo un tesoro

De nuevo harás mi imagen y mi nombre
Con mil cuerpos robados por el día,
Viva unidad sin nombre y sin figura,
Centro del alma, raíz del espejismo
Muy alto amor.

(Traducción de Carlos Cámara
y Miguel Ángel Frontán.)

Descendimos del avión por la parte delantera y ella bajó mucho antes que yo. Pensé que ella también tendría una correspondencia a París, que íbamos a proseguir viaje juntos hasta Roissy, y temí que esta situación mágica se volviera inevitable, impuesta, fastidiosa. Pero ya porque Lisboa no era su destino final, ya porque viajara a otro lugar, no encontré a la mujer de los gemelos en la sala de embarque para París, y hasta la fecha no la he vuelto a ver.

Una cita

«Patrice estaba allí, sostenía en brazos a su mujer moribunda y, tardase lo que tardase ella en morir, era indudable que la sostendría hasta el final, que Juliette moriría resguardada en sus brazos. Nada me parecía más valioso que aquella seguridad, la certeza de poder descansar hasta el último instante en los brazos de alguien que te ama totalmente. Hélène me contó lo que Juliette le había dicho la víspera a su hermana Cécile antes de que llegásemos, cuando todavía era capaz de hablar. Decía que estaba contenta, que su pequeña vida tranquila había sido una vida colmada. Al principio pensé que era una frase reconfortante, y luego que era sincera y por fin que era verdad. Pensé en la frase famosa de Fitzgerald: "Evidentemente, todas las vidas son un proceso de demolición", y yo no creía que fuese cierta. Al menos, no en el caso de todas las vidas. Quizá sí en la de Fitzgerald. Quizá también en la mía: en aquel entonces yo lo temía más que ahora. Pero cuando Juliette juzgaba la suya yo la creía, y lo que me inducía a creerla era la imagen del lecho de muerte en la cual Patrice la estrechaba en sus brazos. Le dije a Hélène: ¿Sabes? Ha pasado algo. Hace incluso unos meses, si yo hubiera sabido que tenía cáncer, que iba a morirme pronto, y si me hubiese hecho la misma pregunta que Juliette, ¿acaso mi vida había sido colmada?, no habría podido responder como ella. Habría dicho que no, que no había vivido una vida plena. Habría dicho que había conseguido cosas, que había tenido dos hijos hermosos y vivos, escrito tres o cuatro libros en los que cobró forma lo que yo era. Hice lo que pude, con mis medios y mis trabas, luché por hacerlo, no es un balance negativo. Pero lo esencial, que es el amor, me habrá faltado. He sido amado, sí, pero no he sabido amar: o no he podido, da igual. Nadie ha podido descansar en mi amor con absoluta confianza y yo no descansaré al final en el amor de nadie. Es lo que habría dicho si me hubieran anunciado mi muerte antes del tsunami. Y después del tsunami te elegí, nos hemos elegido, y ya no es lo mismo. Estás aquí, cerca de mí, y si tuviese que morir mañana podría decir como Juliette que he tenido una vida colmada.»

«Nadie ha podido descansar en mi amor, yo no descansaré en el amor de nadie»

Perdón por haberme citado, y tan extensamente. Esta página se encuentra en mi libro *De vidas ajenas*. Lo escribí hace doce años. No solo creía con todo mi corazón, con toda mi alma, lo que escribí allí, sino que he seguido creyéndolo con confianza, durante los diez años que han sido los mejores de mi vida. Sabía que un amor semejante era infrecuente y que quien lo deja pasar está condenado al remordimiento y al amargo sabor del «demasiado tarde». Yo pensaba triunfar donde tantos otros fracasan.

No ha sido así.

El agua gentil

Seguimos sin morir mientras podemos. Seguimos sin morir, pero el corazón ya no acompaña. Ya no crees en esto. Crees que has gastado tu crédito y que nada más ocurrirá. Un día, sin embargo, sucede algo. Lo desconocido, que esperamos y tememos, adquiere el rostro de una desconocida particular a la que empiezas a conocer y con quien caminas por un sendero de montaña, en Mallorca. Hace bueno, demasiado templado para este comienzo de primavera. En un refugio donde hemos hecho un alto, llenamos las cantimploras y la dueña del refugio nos alaba la excelencia de este agua a la que llama *agua gentil. Gentil*, en español, quiere decir simplemente dulce. La dueña del refugio habla de agua dulce, pero este agua gentil, aquel día, pasa a ser para nosotros el nombre cifrado de la alegría. Un poco más tarde nos desviamos del sendero para descansar sobre un gran piedra plana y blanca, a la orilla de un torrente. Muy cerca, asegura la joven a la que empiezo a conocer, a la que empiezo a amar, hay manantiales de agua gentil. De regreso al pueblo, a la casa, hace un poco de yoga. No es un yoga solemne, no es un yoga meditativo destinado a la extinción de los *vritti*, a salir del *samsara* o a construir a lo largo de una vida un estado de quietud y de ensimismamiento beatífico. No es el yoga al que yo pensaba consagrar este libro explicando gravemente que no hay que confundirlo con una vulgar gimnasia, sino el que practican en todo el mundo mujeres jóvenes que como ella consideran que es una maravillosa gimnasia y que Patanjali no les dice nada y que no tienen el menor deseo de salir del *samsara* porque el *samsara* se llama también la vida y la vida está bien, digan lo que digan Patanjali y los suyos. No solo bien, obviamente, pero bien. Y a mí me parece generosa, si considero mi deuda pendiente, por darme otra oportunidad. La joven hace ahora la postura denominada *adomujavrijsana*. No es una postura muy difícil, a partir del momento en que te acostumbras a estar cabeza abajo. La chica posa las palmas abiertas en el suelo, cerca de la pared, y lanza contra ella una pierna hacia arriba y después la otra. Lo hace sin preparación, de un solo movimiento, como una chica que cuando ve una pared y está exultante, zas, lanza las piernas al aire con ligereza, con despreocupación, como quien baila. Su vestido de verano cae como una corola y descubre su vientre bronceado. Ahora separa los pies de la pared y sus dedos apuntan hacia el cielo. Está cabeza abajo, con los pies en el aire, y a nadie le sienta bien estar cabeza abajo porque la sangre desciende y

congestiona la cara, pero a ella no, la cara invertida está fresca, alegre. En equilibrio sobre sus brazos tensados, con las piernas rectas hacia el cielo y el vientre en el aire, sonríe al hombre al que también ella empieza a amar, y este hombre soy yo, en este momento de su vida y de la mía, y sé que la marina de Dufy me espera, sé que no podré escapar, pero este día me importa un comino, este día soy plenamente feliz por estar vivo.

Notas

[1] Los hijos, por tanto, se llamarían Alex Térieur y Alain Térieur, que leído en francés se entiende *à l'extérieur* y *à l'intérieur*, es decir, «en el exterior» y «en el interior», o bien simplemente «fuera» y «dentro». (*N. del T.*) <<

[2] En el francés hablado, los enlaces (*liaisons*) son la posibilidad fonética de unir la consonante final de una palabra con la inicial de la siguiente, lo cual altera la pronunciación. Algunos enlaces son obligatorios, como por ejemplo *les amours*, «los amores» (que se pronuncia todo junto, como una sola palabra, *lesamur*, y no por separado, *le amur*), y otros son opcionales, como en *il a beaucoup aimé ce film* («a él le ha gustado mucho esa película»), donde *beaucoup aimé* puede pronunciarse *bocú emé* o bien, si se hace el enlace, *bocupemé*. Se entiende así, como se ve en el texto, que la elección entre emplear o no un determinado enlace indica ya que se prefiere un lenguaje engolado o pretencioso en vez de una fonética más natural o mayoritaria. (*N. del T.*) <<